

g e n ç l e r i ç i n a c i l y a r d ı m k i t a b ı

gençlere
depresif duygularının üstesinden gelmede
yardım edecek çalışma kitabı

hüzünün ötesinde

üzücü ve zor duygularla
başa çıkma

kendine daha çok güvenen
biri olma

yeni arkadaşlıklar kurma

ihtiyaç duyduğunda
yardım alma

LISA M. SCHAB

GENEL EDITÖRÜ, PROF. DR. FERİHAN DE GİTİM

hüzünün ötesinde

LISA M. SCHAB



LISA M. SCHAB

Beyond The Blues

a workbook to help teens overcome **depression**

gençlere **depresif duygularının** üstesinden gelmede yardım edecek çalışma kitabı

hüznün ötesinde

ÇEVİRİ EDITÖRÜ: PROF. DR. FERHUNDE ÖKTEM

depresyonla
başa çıkmak için
kendine yardım
kitabı

Sana böyle söylenmesine rağmen, mücadele ettiğin yoğun üzüntü ve umutsuzluk duyguları büyük bir olasılıkla ne "sadece geçici bir evre" ne de "büyürken başına gelen olağan bir şey"dir. Akranlarının yaklaşık olarak yüzde 20'sinde ciddi depresyon belirtileri var, ancak

pek çok genç ve hatta birçok yetişkin bu belirtilerin farkına varamıyor. Bu nedenle depresyonda olan gençlerin sadece yarısı bu duyguları aşmak için ihtiyaç duydukları yardımı alabiliyor. Eğer depresyon rahatsızlığın varsa, bu çalışma kitabı, kendini daha iyi hissetmen için kendi kendine ve psikoloji alanında uzman bir danışmanla birlikte yapabileceğin etkinlikleri içeriyor.

Hüznün Ötesindeki etkinlikler; üzücü ve zor duygularla baş etmene, arkadaş edinmenin yeni yollarını bulmana ve çatışmaların üstesinden gelmene yardımcı olabilir. Yaşamında küçük değişiklikler yaparak planlarında yavaş yavaş daha parlak ve daha keyifli bir geleceğe yönlenebilirsin.



facebook/nobelyasam 

twitter/nobelyasam 



Rasimpasha Mah. Rihtim Cad. Nemlizade Sok. Güleriyüz Apt.
No:9 Daire:3 Kadıköy / İSTANBUL Tel-Faks: +90216 418 20 10
info@nobelyasam.com - www.nobelyasam.com

Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA
Tel: 0312 418 20 10 Faks: 0312 418 30 20



Hüznün Ötesinde

Gençlere **depresif duygularının**
üstesinden gelmede yardım edecek
çalışma kitabı

Çeviri Editörü: Prof. Dr. Ferhunde Öktem
Çevirenler: Arş. Gör. Fatma Mahperi Hekimoğlu
Arş. Gör. Nuray Mustafaoğlu Çiçek

beyond the blues

a workbook to help teens
overcome **depression**

LISA M. SCHAB, LCSW





HÜZNÜN ÖTESİNDE BEYOND THE BLUES

1. Basımdan Çeviri, Şubat 2018

Yayın No.: 55

ISBN: 978-605-9746-54-0

Lisa M. Schab, LCSW

Çeviri Editörü: Prof. Dr. Ferhunde Öktem

© 2017, Bu baskının bütün hakları NOBEL YAŞAM'a aittir.

Copyright © Lisa Schab and New Harbinger Publications – Copyright 2008 All Rights Reserved

© TURKISH language edition published by NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK, Copyright © 2018

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun

Yayın Koordinatörü: Alper Tok

Redaksiyon: Taliha Aslan

Sayfa Tasarım: Emel Yıldız

Kapak Tasarım: Mehtap Yürümez

Baskı ve Cilt: Atalay Matbaacılık Sertifika No.: 15689

Büyük Sanayi 1 Cad. Elif Sok. No.: 7/236-237 İskitler / ANKARA

Nobel Yaşam

İstanbul Büro: Rasimpaşa Mah. Rıhtım Cad. Nemlizade Sok. Güler yüz Apt. No.: 9 Daire: 3

Kadıköy / İSTANBUL

Tel/Faks: +90 (216) 418 20 10 info@nobelyasam.com - www.nobelyasam.com

Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA

Tel: 0312 418 20 10 Faks: 0312 418 30 20

Dağıtım Adresleri;

Alfa Basın, Ana Basın, Arkadaş Kitabevi, Atlas Kitap Dağıtım, Başarı Dağıtım, D&R Mağazaları, Dost Kitabevi, Emek Kitap, Final Pazarlama, Kıta, Kıda Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevi, Nobel Tıp, Prefix, Remzi Kitabevi, TveK Mağazaları adreslerinde bulabilirsiniz.

	Çeviri Editörünün Ön Sözü	v
	Giriş	1
Etkinlik 1	Depresyonu Tanımlama	3
Etkinlik 2	Depresyon Belirtileri	6
Etkinlik 3	Depresyonun Nedenleri	9
Etkinlik 4	Kış Depresyonu	13
Etkinlik 5	Alkol ve Uyuşturucunun Olumsuz Etkileri	17
Etkinlik 6	Olumlu Düşüncelere Odaklanma	21
Etkinlik 7	Bakış Açısının Gücü	27
Etkinlik 8	Kafaya Takmamayı Öğrenmek	31
Etkinlik 9	Anın Kıymetini Bilmek	36
Etkinlik 10	Büyük Gücün Yardımı	40
Etkinlik 11	Sağlıklı Öz Saygı	43
Etkinlik 12	Sevildiğini Hissetmek	47
Etkinlik 13	Kendine İnanmak	51
Etkinlik 14	Kendi Haklarını Savunmak	54
Etkinlik 15	Sosyal Becerileri Kullanmak	58
Etkinlik 16	Sezgin Dayıdan Konuşma İpuçları	63
Etkinlik 17	İyi İletişim Becerileri	69
Etkinlik 18	Çatışma ve Anlaşmazlıkları Yönetmek	75
Etkinlik 19	Sorun Çözme Becerileri	80
Etkinlik 20	Stresi Yönetmek İçin 3 D Kuralı	86

Etkinlik 21	Zorluğun Ötesine Bakmak	92
Etkinlik 22	Değişimle Başa Çıkmak	95
Etkinlik 23	Reddedilmek, Hüzün ve Yeniden Denemek	99
Etkinlik 24	Kayıpla Baş Etmek	103
Etkinlik 25	Kendine Dışarıdan Bakmak	108
Etkinlik 26	Etkin Kalmak	113
Etkinlik 27	Ruhsal Durumuna İyi Gelecek Yiyecekler	117
Etkinlik 28	Egzersiz Yapmak ve Depresyon	122
Etkinlik 29	Nefes Çalışması	127
Etkinlik 30	Yaratıcı İfade	131
Etkinlik 31	Başkalarından Destek Almak	135
Etkinlik 32	Uzman Danışmanlık	138
Etkinlik 33	Grup Desteği	142
Etkinlik 34	Ailecek Çalışmak	145
Etkinlik 35	Sonuçları Değerlendirmek	149
Etkinlik 36	Duygularını Paylaşmak	154
Etkinlik 37	Acil Durum Planı	158
Etkinlik 38	Sözleşme İmzalamak	162
Etkinlik 39	Yardım Hatları	166
Etkinlik 40	Umut Etmenin Gücü	170

Sevgili Ergenler ve bu kitabın tüm okuyucuları,

Bu kitabın adı “Hüznün Ötesinde.” İçeriğine göz attığınızda “depresyon, çökkünlük, mutsuzluk” terimleriyle de karşılaşacaksınız. Depresyon sözcüğünün daha çok ilgi çektiğini ve önemsendiğini biliyoruz. Depresyon aslında bir tıbbi tanıdır. Duygularınızı, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı olumsuz yönde etkiler; süregelen mutsuzluk, daha önceleri hoşlanılan etkinliklere karşı ilgi kaybı, günlük etkinlikleri yürütememe gibi yakınmalarla kendini gösterir. Çoğunlukla tabloya, güç kaybı, iştahta belirgin değişiklik, dikkatte azalma; kaygı, değersizlik, suçluluk, umutsuzluk gibi rahatsız edici duygular da eşlik eder. Depresyon sağaltılabilen bir rahatsızlıktır ve uzman yardımı gerektirir.

Çok karıştırılması ve zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılmasına karşın aslında çökkünlük, mutsuzluk, hüznün, keder, yas farklı terimlerdir. Yakınmaların yoğunluğu, süresi, gidiş özellikleri tanıyı farklı kılar.

Ergenlik döneminde zaman zaman yaşanan ve gencin mutsuzluk, üzüntü, değersizlik gibi duygularıyla kendini gösteren yakınmalarını “çökkünlük” terimiyle andık. Yukarıdaki tanımla uyumlu olarak daha yoğun ve süregelen olan, tedavi gerektiren durumdan ise “depresyon” olarak söz ettik.

Çökkünlük de sağlıklı biçimde ele alınmadığında, gençler için ciddi, örseleyici ve riskli durumlar yaratmaktadır. Çökkünlük gençlere çok yakışan coşku, yaratıcılık ve umudu gölgelemektedir.

Bu kitaptaki öneriler ve çalışmaların size esin kaynağı olmasını diliyoruz. Farkındalığınızın artması kendinizi, yakınlarınızı, çevrenizi daha iyi tanımanıza ve anlamınıza yol açacaktır. Yaratıcılığınızı kullanarak size iyi gelecek yeni uygulamalar oluşturabilirsiniz. Esenliğe atacağınız ilk adımın keyfi ve onuru yol boyunca sizinle olsun.

Sevgilerimizle

Prof. Dr. Ferhunde Öktem

Sevgili okuyucu,

Pek çok insan yaşamının bir döneminde kendini daha çökkün hissedebilir ancak ergenlik yıllarında oluşan çok sayıdaki fiziksel, duygusal ve zihinsel değişiklik gençlerin üzüntü ve kafa karışıklıkları deneyimleme olasılıklarını arttırmaktadır. Bu nedenle, depresif duyguların tetiklendiğinde, bu duygularınla baş çıkmasını öğrenmelisin ki günlük hayatına devam edip mutlu olabilesin.

Depresif duyguların hafif veya yoğun, uzun süreli veya geçici, kalıtsal veya durumsal olsun, bu kitaptaki egzersizler üzerinde çalışarak yarar görebilirsin. Bu, yaşadığın zorluklar için yararlandığın diğer tedavilerin yerini aldığı anlamına gelmez ama onları tamamlar. Bu nedenle, depresif duyguların için profesyonel bir danışmanla konuşabilir veya ilaç da kullanabilirsin. Unutma, depresif duygularını yönetmeye çalışmak, ders almak veya yeni herhangi bir şeyi öğrenme süreciyle benzerlik gösterir; ne kadar öğrenirsen, ileride o kadar meyvesini alırsın. Eğer bu kitabın üzerinden üstünkörü geçersen, çok az öğrenebilirsin; eğer alıştırmaları gerçekten inceler ve üzerinde çalışırsan yaşamını daha iyi hâle getirebilirsin.

Herkes farklı olduğu ve bazı açılardan farklı etkinliklerin iyi gelme ihtimali olduğu için alıştırmalarda çok çeşitli yöntemler sunuldu. Yapman gereken şey, bunların hepsini incelemek ve kendin için doğru olanı bulmak. Her bir etkinliğin üzerinde çalışırken bunu bir deneyim olarak görmelisin. Amacın kendine yönelik farkındalıklar geliştirmek olsun. Eğer bir etkinlik senin için iyi sonuç vermiyorsa, bu başarısız olduğun anlamına gelmez. Bu etkinliğin şu anda senin için uygun olmadığını fark etmiş olursun. Senin için uygun olan ve iyi sonuç alabildiğin bir etkinlik bulana kadar devam etmelisin. Bir etkinliği yaparken kendini rahat hissedene kadar, birden fazla kez denemen de gerekebilir ve bu durum normaldir.

Çökkünlük hissin gitmezse, kötüleşirse veya seni korkutmaya başlarsa bunu, güvende olmana yardımcı olabilecek birine söylemelisin. Zaten kitabın sonundaki alıştırmalardan birkaçı bunun üzerine çalışmanı sağlayacak içerikte. Bu alıştırmaları sana yardımcı olabilecek bir yetişkinle mutlaka paylaşmalısın.

Bu kitaptaki alıştırmalar üzerinde çalışırken kendin için iyi bir şey yaptığını bilmelisin. Duygularınla baş etmeyi ve kendine sağlıklı bir şekilde bakmayı öğreniyorsun.

Çökkünlükle başa çıkmayı, tıpkı ayakkabılarınızı bağlamayı veya okumayı ve yazmayı öğrendiğin gibi öğrenebilirsin. Sadece kendine bir şans ver ve biraz sabırlı ol. İyi hissetmeyi hak ediyorsun ve bunun için çalışmaya devam edersen başaracaksın!

Lisa M. Schab, LCSW

bilmen gerekenler

Depresyon, bir kişinin duygu durumundaki bozulmadır. Bu durum genellikle üzüntü hissi ile birlikte fiziksel ve duygusal enerjinin azalması ve eskiden zevk veren şeylere karşı ilginin kaybolması şeklinde görülür. Depresyon, en yaygın duygusal sorunlardan biri olmakla birlikte, tedavi sonucunda iyileşme oranı yüksektir.

Her insanın çok mutlu olduğu ya da tam tersi çok üzgün hissettiği günler vardır. Tuttuğun takım şampiyon olduğunda, sınavda iyi bir not aldığında veya bir partide eğlenirken kendini harika hissedebilirsin. En yakın arkadaşınla tartıştığında, ailen konsere gitmene izin vermediğinde veya okuldaki tiyatro oyununda rol alamadığında kendini gerçekten çok üzgün hissedebilirsin. Normal bir üzüntü hissi belirli bir süre içerisinde geçer ve sonrasında kendini yine iyi hissedersin.

Depresyondaki üzüntü hissi, normal üzüntüden daha uzun sürer ve daha yoğun hissedilir. Depresyon kendinle ilgili kötü hissetmene veya geleceğin konusunda karamsarlığa kapılmana neden olabilir; düşüncelerini, davranışlarını, iştahını veya uyku düzenini etkileyebilir. Depresyon gerçeği çarpık bir şekilde görmene neden olup her şey olumsuz ve zormuş gibi hissetmene yol açabilir. Bunun sonucunda da sorunlar dayanabileceğinden daha büyük görünür.

Depresyona giren insanlar genellikle fiziksel ve duygusal olarak çok yorgun hissederler. Bu kişiler, kendilerini iyi hissetmedikleri için arkadaşları ile görüşmeyi veya eskiden kendilerine zevk veren şeyleri yapmayı bırakabilirler. Ayrıca bu kişiler; baş ağrısı, mide ağrısı gibi yaşadıkları fiziksel sorunlar konusunda yakınabilirler. En kötüsü, depresyon, insanlara sanki yaşamak istemiyormuş gibi hissettirebilir.

Depresyonu daha iyi anladıkça ve onunla nasıl daha iyi mücadele edeceğini öğrendikçe, bu hisleri yönetmek veya ortadan kaldırmak daha kolay olacaktır. Bu kitaptaki etkinlikler bu hedeflere ulaşmada sana yardımcı olabilir.

yönergeler

Aşağıdaki boşluğa, depresif hislerini görebilseydin, bu hislerin neye benzediğini çizgileri, renkleri, dokuları veya şekilleri kullanarak anlatmayı dene.

başka ne yapmalı?

Resmine yeniden bak ve ne çizdiğini açıkla. Neden bu çizgileri, renkleri, dokuları veya şekilleri kullandığını anlat.

Resmine baktığında nasıl hissettiğini açıkla.

Depresif hislerinden kurtulmak için şimdiye kadar denediğin yöntemleri açıkla. Her birinin sana iyi gelen yanlarını anlat.

Depresyonla başa çıkabilmek için öğrenebileceğin yeni mücadele yöntemleri düşün. Bu yeni yöntemler hakkında ne düşündüğünü veya nasıl hissettiğini anlat.

Depresyonla başa çıkmak için öğreneceğin yeni yöntemlerle ilgili senin üzerine düşen sorumlulukları anlatan bir sözleşme yaz. Bu sözleşmeye sadık kalmak için bilinçli ve gerçekçi kararlar al.

bilmen gerekenler

Depresyonun birçok belirtisi vardır. Bu belirtilerden bazıları çok açık, bazıları ise kafa karıştırıcı olabilir. Her insanın depresyonu deneyimleme biçimi ve depresyondayken gösterdiği belirtiler diğerlerinden biraz farklı olabilir. Çökkünlük belirtilerini fark etmen depresyonu önlemede ve depresyonla başa çıkabilmede sana yardım edebilir.

Demir, son zamanlarda başını belaya sokuyordu. Öfkesine okulda da evde de hakim olamıyordu ve öğretmenleri de dâhil olmak üzere herkese karşı çok sinirli davranıyordu. İnsanlarla karşılaşmaktan kaçınmak için okulu sık sık asıyordu. Derse girmek yerine, mahalledeki kahveye gidiyor ve parklarda sigara içiyordu. Kaçmayı düşünüyordu ama nereye gidebileceğini bilmiyordu.

Arkadaşları, Merve için endişeleniyordu. Merve, arkadaşlarının aramalarına geri dönüyor ve okulda dikkati dağılmış ve dalgın görünüyordu. Tuvaletten çıktıktan sonra bazen sanki ağlamış gibi gözleri kıpkırmızı oluyordu. Eskiden yaptığı gibi basket antrenmanından sonra arkadaşlarıyla takılmak yerine, çoğunlukla okuldan sonra hemen eve gidiyordu. Arkadaşları bir sorunu olup olmadığını sorduğunda, Merve, omuzlarını silkip “Bilmiyorum.” diyordu.

Sevil, uyku sorunu yaşıyordu. Yatağa uzanıyor ve saatlerce tavana bakarak o gün içinde yanlış yaptığını hissettiği şeyleri düşünüp duruyordu. Ödevlerini yapmayı unuttuğu için de notları düşüyordu. Ayrıca, Sevil sürekli yorgun görünüyor ve yemek yemek istemiyordu. Kendini kötü hissediyor ve arkadaşları gibi “normal” ve “havalı” olmayı istiyordu.

Bu gençlerin üçü de çökkünlük hissetmekle birlikte her biri farklı çökkünlük belirtileri yaşıyorlar.

yönergeler

Aşağıdaki belirtilerin hepsi çökkünlük hissederken yaşayabileceğin durumlardır. Sen de deneyimlemiş olabileceğin belirtileri yuvarlak içine al.

uyku sorunu	mutsuzluk	belirgin kilo değişimleri
dikkatsiz davranışlar	madde kullanımı	arkadaşlardan uzaklaşma
çaresiz hissetme	sürekli iç sıkıntısı	sıklıkla okuldan kaçma
ölüm korkusu	alınanlığın artması	etkinliklere olan ilginin azalması
aşırı alkol kullanımı	değersiz hissetme	cinsel dürtünün artması
odaklanmakta güçlük	beden bölgelerinde ağrı	sürekli yalnız olma isteği
öfkenin artması	karar vermekte güçlük	aşırı olumsuz tutumlar
sık ağlama	ağır suçluluk duygusu	kendini başarısız gibi hissetme
kendine zarar verme davranışı	intihar düşünceleri	kendinden memnun olmama
fiziksel saldırganlık	unutkanlık	randevuları kaçırmak
cinsel istekte azalma	aile içi çatışmaların artması	kendi içine çekilmek
öz bakımın azalması	sürekli huzursuzluk hissi	fikir uçuşması

Depresyonun belirtisi olduğunu düşündüğün başka deneyimlerin varsa lütfen anlat.

başka ne yapmalı?

Herkesin zaman zaman çökkünlük belirtileri deneyimlemesi normaldir. Bu belirtiler günler, haftalar veya aylar içerisinde gelip gidebilir. Ayrıca, bu belirtiler yaşamında uzun süre devam ederse veya ciddi bir rahatsızlığa neden olursa bir sorun hâline gelir. Örneğin, bu yoğun üzüntü hissi; yüzme takımını bırakmana, arkadaşlarından uzaklaşmana neden olacak öfke patlamaları yaşamana veya bu yaşadığın rahatsızlık hissinden kurtulmak ve duygusal acını bastırmak için kendine zarar vermene neden olabilir.

Bir önceki bölümde yuvarlak içine aldığın belirtilere yeniden bak. Bu belirtilerden ara sıra deneyimlediğin ama yaşamını çok etkilemeyenleri yaz.

Şimdi de yaşamında uzun süreli veya ciddi rahatsızlığa neden olan belirtileri yaz. Her birinin yanına bu belirtinin ne kadar sürdüğünü ve yaşamını nasıl zorlaştırdığını anlat.

Depresyondayken yaşadığın ağır belirtileri annen-baban, öğretmenin, doktorun, hemşiren veya psikoloğun gibi yetişkinlerle paylaş.

bilmen gerekenler

Tıpkı depresyonun farklı insanlarda farklı belirtileri olduğu gibi depresyonun oluşmasında da farklı nedenler vardır. Depresyonun en yaygın nedenleri arasında zorlu yaşam olayları, olumsuz aile koşulları veya sosyal çevrede yaşama, kişilik tipi, bedensel rahatsızlıklar, ilaçlar, biyokimyasal etmenler, kalıtım, alkol veya madde kullanımı sayılabilir. Dolayısıyla, bir kişide depresyonun ortaya çıkmasına genellikle birden fazla etmen neden olmaktadır.

Çevre, bireyi sarıp sarmalar. Olumsuz aile koşulları veya sosyal çevre; yoksulluk, açlık, duygusal istismar, fiziksel istismar, suç oranı, yüksek düzeydeki çatışma, zayıf iletişim, şiddet, istikrarsızlık, sağlıksız koşullar veya çocuk ihmali gibi riskli durumları içerebilir.

Kişilik tipi, insanların yaşamını, diğer insanlara ve kendilerine ilişkin bakış açılarını etkiler. Depresyona karşı daha duyarlı olan kişilik tipleri mükemmeliyetçi, kendine yönelik sert öz eleştirisi olan, aşırı derecede edilgen, bağımlı veya kaygılı olmak gibi olumsuz veya gerçekçi olmayan odaklanmaları içermektedir.

Uzun süreli ve şiddetli fiziksel hastalıklar insanların fiziksel ve duygusal enerjilerini tüketebilir. Bazı hastalıklar ise eskiden yapabildikleri şeylerle ilgili becerilerini geçici veya kalıcı olarak değiştirebilir veya sınırlandırabilir. Diğer hastalıklar ise vücuttaki belirli salgı bezlerini etkileyebilir ve depresyona yol açabilir.

İlaç tedavisinin amacı insanların daha iyi hissetmesini sağlamakken, bazı türleri beynin kimyasal yapısını etkileyerek kişilerin kötü hissetmesine neden olabilir.

Genellikle farkında olmasak da her birimizin belli sayıda, türde ve dengede olan kimyasal yapıları sürekli beyne doğru akmaktadır. Bu kimyasallarda eksiklik oluşursa veya kimyasalların dengesi bozulursa depresyon ortaya çıkabilir. Kimyasal yapıdaki değişim buluş ve ergenlik dönemindeki gibi hormonal değişimler, beslenme, fiziksel hareketlilik ve mevsimsel değişikliklerden ötürü de olabilir.

Bu bedensel ve ruhsal özellikler, ebeveynlerimizden, dede ve ninelerimizden, büyük dedelerimiz ve ninelerimizden geçerek bize miras olarak aktarılmaktadır. Atalarımızdan aldığımız bu kişilik özelliklerine kalıtım denmektedir. Depresyona olan yatkınlık ailesel eğilim göstermektedir.

Alkol ve uyuşturucu maddeler beyinde kimyasal değişikliklere neden olarak insanların duygu durumunu değiştirmektedir. İnsanlar, alkol ve uyuşturucu maddeleri genellikle kendilerini daha iyi hissetmek için kullanmalarına karşın, fiziksel olarak tam tersi yönde bir etki ortaya çıkmakta ve kendilerini çok daha çökkün hissetmektedirler.

yönergeler

Aşağıda yer alan kutulardan ortadaki kutunun içine kendi resmini çiz veya yapıştır. Altına adı yazılmış her kutunun içine, bu alana ilişkin yaşamında var olan veya daha önce deneyimlediğin etkenlerin listesini yap veya tanımla. Eğer bu alanlardan herhangi biri yaşamını etkilemediyse o kutuyu boş bırak. Sonra da içine bir şeyler yazdığın her kutudan resminin olduğu ortadaki kutuya bir çizgi çiz.

Yaşam Olayları

Kişilik Tipi

İlaçlar

Kalıtım

Aile Ortamı

Sosyal Çevre

Fiziksel Rahatsızlıklar

Biyokimyasal Etmenler

Alkol veya Madde Kullanımı

başka ne yapmalı?

Tamamlamış olduğun resme ve adlandırılan kutulara bak. Sana kendine ilişkin neler anlatıyor?

Etkilendiğin alanları önem derecelerine göre sırala. Örneğin kalıtımın seni en çok etkilediğini düşünüyorsan, onu listende birinci sıraya yaz. Eğer kişilik tipinin seni en az etkilediğini düşünüyorsan onu listende en sona yaz.

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	

Hangi sınıflandırmalar için üzerinde biraz denetiminin olduğunu hissediyorsun? Hangilerinin üzerinde denetiminin olmadığını hissediyorsun?

Bir önceki bölümde tamamlamış olduğun resim, depresyona yol açan etmenler hakkında sana bir şeyler anlatıyor mu? Kötü hissetmene nelerin yol açtığını fark etmenin depresyonunun üstesinden gelmede sana nasıl yardımcı olduğunu anlat.

bilmen gerekenler

Birçok insan kapalı bulutlu günlerdense, güneşli ve aydınlık günlerden daha çok hoşlanır. Fakat bazı insanlar gün ışığına o kadar duyarlıdır ki duygu durumları da büyük ölçüde etkilenir. Karanlık kış ayları boyunca çökkünlük hisseden kişiler, Mevsimsel Duygulanım Bozukluğu (MDB) denilen bir rahatsızlık yaşıyor olabilirler. Bu durumun orta şiddetteki durumuna “kış depresyonu” denmektedir.

Güneş ışığına veya karanlığa maruz kalmak vücudumuzu etkiler. Uykuyla ilgili bir kimyasal olan melatonin, karanlık olduğunda daha fazla üretilir. Olumlu duyguları hissetmekle ilişkili olan serotonin ise gün ışığında vücutta daha çok üretilir. Kış ayları boyunca güneş ışığı az olduğunda, bazı insanların bedenleri çok miktarda melatonin, az miktarda serotonin ürettiği için çökkünlük hissetmeye başlayabilirler. Mevsimsel duygulanım bozukluklarının belirtileri arasında depresyon, sinirlilik, enerji düşüklüğü, uyku ihtiyacı, tatlı yeme ihtiyacı, aşırı yeme davranışlarında bulunma, kilo alımında ve odaklanma güçlüğünde artış; sosyal etkinliklere olan ilgide azalma gibi durumlar sayılabilir. Bu belirtiler sonbahar başlarında başlayabilir, doruk noktasına ocak ve şubat aylarında ulaşabilir, ilkbaharda yeniden azalabilir.

MDB belirtileri veya kış depresyonu yaşarsan, aşağıdaki yolları deneyerek kendini daha iyi hissetmek için bir adım atmış olabilirsin.

- Bu konuda bilgilene, arkadaşlarını ve aileni de bu durum hakkında bilgilendir.
- Fototerapi veya “ışık terapisi” almayı dene. Bazı insanlar tedavi amacıyla üretilen özel kutuların içindeki parlak ışıklara maruz kaldıklarında çökkünlük belirtileri azalmaktadır.
- Daha yüksek watt ampuller veya tam spektrumlu ampuller kullan.
- Dışarıda daha çok zaman geçirerek, camı veya kapıları kapatan kalın perdeleri açarak, camın kenarında daha çok zaman geçirebilmek için çalışma alanlarını yeniden düzenleyerek veya toplumsal ortamlarda (ör. okul, kütüphane) camın kenarına oturarak gün ışığından yararlanma süreni arttırabilirsin.
- Düzenli olarak spor yap. Açık alanda spor yapman mümkün değilse kapalı ortamlarda, mümkünse cama yakın alanlarda yapmaya çalış.
- Ev ödevlerini yaparken dikkatini toplamakta zorluk yaşıyorsan, yardım iste.
- Enerji düzeyini yükseltmek ve sağlığını dengede tutmak için beslenmene dikkat et.
- Sabit bir uyku düzeni sürdürmeye ve gündüzleri mümkün olduğunca uyanık kalmaya çalış.
- Uyanmanı kolaylaştırmak için yatak odandaki ışıklara bir zamanlama düzeneği koyarak uyanmandan yarım saat önce yatak odandaki ışıkların açılmasını sağlayabilirsin.
- Eğer mümkünse daha sıcak, güneşli iklimlere tatile git.
- Danışmanıyla duyguların hakkında konuş ve bu duygularla sağlıklı başa çıkabilme yollarını öğren.

yönergeler

Yıl boyunca güneş ışıklarındaki değişimden aşırı derecede etkilenip etkilenmediğini düşün. Aşağıdaki her örnek için kış ayları boyunca güneşten ne kadar etkilendiğini göstermek için uygun olan sayıyı işaretle.

Enerji düzeyimi



Uyku süremi



Depresyon düzeyimi



Sinirlilik düzeyimi



Üretkenlik düzeyimi



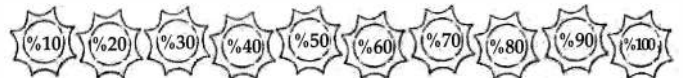
Ne kadar acıktığımı



Ne kadar yediğimi



Ne kadar kilo aldığımı



Dikkatimi ne kadar iyi yoğunlaştırabildiğimi



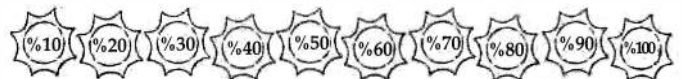
Ne kadar sosyalleşmek istediğimi



Genel olarak ne kadar mutlu olduğumu



Stresle ne kadar başa çıkabildiğimi



Kendini değerlendirdikten sonra, birlikte çok zaman geçirdiğin ve seni iyi tanıyan birinden (Seninle aynı evde yaşayan biri olabilir) yukarıdaki sınıflandırma alanlarında seni değerlendirmesini iste.

başka ne yapmalı?

Bir önceki bölümde derecelendirdiğin listedeki oranlara yeniden bak ve %50 veya altında derecelendirdiklerini yaz.

Örnekler arasında oran olarak %50'den daha yüksek derecelendirdiklerini yaz.

Bu iki listeni karşılaştı ve aralarındaki farkları açıkla.

Kendi derecelendirdiğin liste ile seni tanıyan kişinin derecelendirdiği listeyi karşılaştırdığında ne gördüğünü anlat.

Bütün bu listelerdeki değerlendirmeleri göz önünde tutarak, kişilik özelliklerinin mevsimsel depresyona yatkınlığı olan bir kişiyle benzerliği ile ilgili genel bir gözlem yap.

Mevsimsel depresyon hislerinin üstesinden gelmede hangi başa çıkma yönteminin sana en çok fayda sağlayacağını düşünüyorsun.

bilmen gerekenler

Bazı insanlar çökkünlük hislerinden o kadar çok kaçmak isterler ki hızlıca iyi hissedebilmek için, duygu durumunu değiştirme etkisi olan alkol veya uyuşturucu maddeleri kullanırlar. Ne yazık ki beyni etkileyiş biçimlerinden ötürü bu maddeler depresyonu sadece daha kötü yapar. Alkol ve uyuşturucu maddeler sorunlara bir çözüm üretmenin aksine, onları daha da büyütür.

İnsanlar daha iyi hissetmek için alkol veya uyuşturucu maddeleri kullanarak kendi kendilerini tedavi etmeye çalıştıklarında, bu maddeler ilk başta iyi hissettirebilir. Fakat sonrasında kişileri, kullanmaya başladıkları durumdan daha da kötü hissettirir. Bu maddelerin yeniden, yineleyici bir biçimde kullanılmasından ötürü nörotransmitter olarak adlandırılan beyin alıcıları (reseptörler) ve beyindeki sinyalleri taşıyan nöronlar zarar görür.

Nörotransmitterler, beyindeki sinir hücreleri arasındaki sinyalleri iletmeye yardım eden kimyasallardır. Belirli bazı nörotransmitterler insanların duygu durumunu düzenler. Alkol, uyarıcı ve uyuşturucu maddeler bu nörotransmitterlere zarar verebilir, ilk başlarda öyle hissetmeseler de bu maddelerin kullanıcıları zamanla daha çökkün hissedebilirler.

Alkol ve uyuşturucu maddeler; okul başarısında düşüş, aile ve sosyal evre ile ilgili sorunlar, dikkati odaklamakta güçlük ve enerji düzeyindeki azalma gibi çökkünlük durum ve davranışların ortaya çıkmasında etkili olur. Ayrıca, yasa dışı alkol veya uyuşturucu kullanımı nedeniyle tutuklanmak da depresyon riskini arttıran bir yaşam olayıdır. Alkol ve uyuşturucu maddeler kısa erimli “kestirme özümlemler” olup, sonuçta hiçbir şeyi düzeltememektedir.

yönergeler

Hayattaki çoğu “kestirme çözüm”, sorunlara etkili çözümler sağlamaz. Aşağıda farklı durumları anlatan resim çiftleri bulunmaktadır. Her birinin yanındaki boşluklara, neden kestirme çözümlerin kısa süreli işe yarayabileceğini fakat zaman içinde sorunları çözemeyeceğini açıkla.







başka ne yapmalı?

Bir sorununla baş etmek için kestirme çözümler ürettiğin bir durumu anlat. Kestirme çözümün, sorunu kalıcı olarak çözdü mü?

Sorununu kalıcı olarak çözen için aslında neler yapman gerekiyordu?

Ailenden birinin veya bir arkadaşının kestirme çözümler ürettiği bir durumu düşün. Bu kestirme çözüm sorunu kalıcı olarak çözdü mü?

Sorunun kalıcı olarak çözülmesi için aslında neler yapılması gerekiyordu?

İnsanlar, kestirme çözümlerin sorunlarını kalıcı olarak çözmeyeceğini bildiği hâlde sence neden bu tür çözümleri kullanıyorlar?

Sence alkol veya uyuşturucu madde kullanımı nasıl oluyor da kendini daha çok çökkün hissetmene neden olacak şekilde sonuçlanıyor?

bilmen gerekenler

İnsanların düşünce şekli doğrudan duygu durumlarını etkiler. Çökkünlük duygularıyla başa çıkabilme yollarından biri de olumsuz düşünme yerine olumlu düşünme alışkanlığının kazanılmasıdır.

Cem, caz orkestrası yarışmasından eve yeni dönmüştü ve kendini mutsuz hissediyordu. Annesi, Cem'in üzgün görüldüğünü fark etti ve yarışmanın nasıl geçtiğini sordu. Cem, üzücü şeyler yaşandığını; saksafondaki performansı için ödül aldığını söyledi.

Annesi, bunun neden onu mutsuz ettiğini sordu. Cem, bu ödülü hak ettiğini düşünmediğini, şimdi bu ödülü hak etmek için kendini baskı altında hissettiğini anlattı. Sonra da müzik grubunun şefinin onun için bir parti düzenleyeceğini söyledi. Cem'in annesi, bu planın kulağa hoş geldiğini söylese de Cem, partinin bir restoranda düzenleneceğini, o yerle ilgili kötü anıların olduğunu söyledi. O restoran, kız arkadaşının ondan ayrılmadan önce beraber gittikleri son yerdi.

Annesi yine de partiye gitmesini önerdi fakat Cem daha da kötüsünün olduğunu söyledi. Müzik grubu şefinin, kendisine alışveriş merkezindeki müzik dükkânında kullanabilmesi için bir hediye çeki verdiğini söyledi. Cem'in annesi bunun cömert ve uygun bir hediye olduğunu düşündüğünü söylerken Cem, ona alışveriş merkezlerine gitmekten nefret ettiğini çünkü buraları çok sesli ve kalabalık bulduğunu hatırlattı.

Sonunda, annesi Cem'e dedi ki, "Olaylar kendi başına olumlu veya olumsuz değildir, yaşadıklarımız hakkında düşünme biçimimiz bizi mutlu veya üzgün hissettirir. Sen üzgün hissediyorsun çünkü başına gelen olaylarla ilgili hep olumsuz bakış açısını seçiyor-

sun. Eğer olumlu düşünmeyi seçersen daha iyi hissedersin." Beraber bu konu hakkında konuştular ve Cem aşağıdaki değişikliklere karar verdi.

Olumsuz Düşünceler

" Bu ödülü hak etmiyorum; şimdi bunu hak edecek biçimde davranmak için üzerimde baskı hissediyorum."

"Kötü anılar yüzünden bu restorana giderken berbat hissedeceğim."

"Hediye çekini kullanmak için sevmediğim hâlde alışveriş merkezine gitmek zorundayım."

Olumlu Düşünceler

"Grup yöneticimizin kararına güveniyorum. Beni ödül için seçtiyse, bunu hak etmiş olmalıyım."

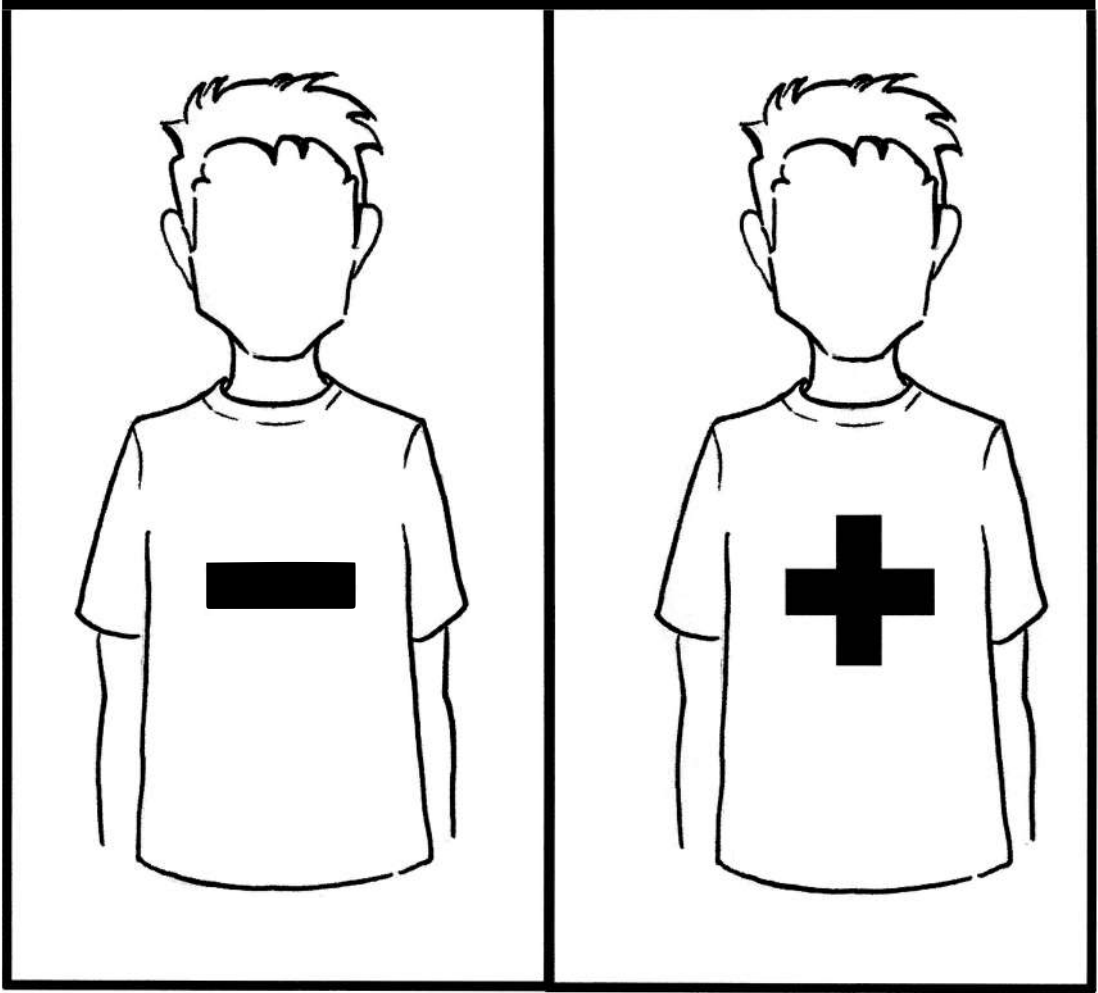
"Bu restorandan sonsuza kadar uzak duramam. Burada yeni, olumlu anılar yaratmak için bu iyi bir şans."

"İstediğim CD'yi sonunda alabilirim. Alışveriş merkezinde takılmak zorunda değilim. Sadece müzik mağazasına gideceğim ve sonra da ayrılacağım."

Cem düşüncelerini olumsuzdan olumluya dönüştürdüğünde, duygu durumu da değişti.

yönergeler

Yaşamında üzgün hissettiğin bir durumu düşün. Aşağıdaki resimlerden solda olanın altına düşündüğünde seni üzen olumsuz düşünceleri yaz. Nasıl hissettiğini göstermek için de yüzünün şeklini çiz. Aşağıda sağda olan resmin altına ise düşündüğünde seni mutsuz eden düşünceler yerine seni iyi hissettiren düşünceleri yaz. Bu olumlu düşüncelerin seni nasıl hissettireceğini göstermek için de yüzünün şeklini çiz.



başka ne yapmalı?

Duygularımızı değiştirmek için düşüncelerimizi değiştirme yöntemi basit bir fikir ama her zaman bunu yapmak kolay olmayabilir. Bazı yaşam olayları çok ağırdır ve bu yaşantıları olumlu şekilde düşünmek de zordur. Yukarıda aktardığın durum hakkında düşüncelerini değiştirmenin senin için ne kadar kolay veya zor olabileceğini anlat.

Aşağıdaki her durum için, bir kişiyi bu konu hakkında mutlu edebilecek bir söz yaz. Sonra da aynı konu üzerinden bir kişiyi mutsuz edebilecek bir cümle yaz.

Ailenin en küçüğü olmak

Çok uzun olmak

Partiye gitmek

Yavru bir köpeği sahiplenmek

Sınıf başkanı seçilmek

Okulun kötü hava şartlarından ötürü tatil edilmesi

Sözlü sunumu ilk sırada yapmak

Sınava girmek

Tek çocuk olmak

Lunaparktaki hız treni sırasının en sonunda olmak

Yazın sonu

Yeni bir şehre taşınmak

etkinlik 6 * olumlu düşüncelere odaklanma

Geçen hafta yaşadığın ve seni mutlu eden bir şey hakkında düşün. Bu konuda seni mutlu eden, kendine söylediğin olumlu düşünceleri yaz.

Şimdide bu konuda seni mutsuz edebilecek iki veya daha çok olumsuz düşünceyi yaz.

Geçen hafta, başına gelen ve seni üzen bir şey düşün. Bu konuda kendine söylediğin ve seni üzen olumsuz düşünceleri yaz.

Şimdi de bu konuda seni mutlu hissettirebilecek iki veya daha çok olumlu düşünceni yaz.

Unutma, düşüncelerin üzerinde kontrolü olan tek kişi sensin!

bilmen gerekenler

Bazı insanlar yaşamlarında meydana gelen her olay, mutlulukları için çok önemliymiş gibi davranırlar. Bu bakış açısıyla, olaylar beklediklerinden farklı sonuçlandığında, bu kişiler kolayca üzgün hissedebilirler. Yaşam olaylarına daha geniş bakış açısıyla bakman, hayal kırıklıkları ile baş edebilmende ve olumlu duygu durumunu sürdürülebilmende sana yardımcı olabilir.

Deniz, güne mutlu hissederek başlamıştı ama okul servisine bindiğinde, arkadaşlarının yanında oturması için boş koltuk kalmamıştı. Tanımadığı birinin yanında oturmak zorunda kalmıştı. Yirmi dakikalık yolculuk süresini, otobüsün ön koltuğunda gülen arkadaşlarına bakarak onların yanında oturamadığı için ne kadar şansız olduğunu düşünerek geçirdi. Bütün bu olanların ne büyük haksızlık olduğunu ve neden daha şanslı olamadığını düşünüp durdu. Bütün yolculuk boyunca hiçbir şey yapmayıp sıkılarak oturmaktansa, arkadaşları ile birlikte oturmanın ne kadar eğlenceli olabileceğini düşündü. Servis okula vardığında, Deniz'in morali çok bozulmuştu. Arkadaşları onunla konuşmaya çalıştığında ise onlardan uzak durdu. Deniz, o sırada neden hep başına kötü şeylerin geldiğini, neden bu kadar şansız olduğu düşünüyordu.

Deniz git gide kötü hissetti çünkü mutluluğu için çok önemli olduğunu düşündüğü tek bir durumu, otobüste arkadaşlarının yanına oturamadığını, düşünüyordu. Kafasında bu küçük olayı çok büyük terslik olarak algıladı. Deniz, bu küçük olayı, sanki büyüteç altına alıp yüzlerce kez büyütmüş gibiydi.

Eğer Deniz farklı bir bakış açısından bakabilseydi, kendi kendine şunu söyleyebilirdi: "Arkadaşlarımın yanında oturabilmem için boş bir koltuğun olmasını isterdim. Hım peki, bu sadece yirmi dakikalık bir yolculuk, okula vardığımızda onlarla konuşacağım." Dahası otobüs yolculuğu boyunca hayal kurabilirdi veya camdan dışarı bakabilirdi. Servisten indikten sonra da arkadaşlarının yanına gidebilirdi. Eğer durumu bu bakış açısıyla değerlendirseydi, bu olayı çok küçük bir terslik olarak görebilecekti ve üzgün hissetmek yerine mutlu hissedebilecekti.

yönergeler

Aşağıdaki resimlerde kişiler hiç de beklemedikleri durumlarla karşılaştılar. Her durumu “büyüteç altına al” ve bu durumları sanki büyük bir terslikmiş gibi anlat. Bu insanlar, bu bakış açısını seçselerdi her birinin nasıl hissedebileceğini anlat. İkinci paragraftaki satırlara ise bakış açını değiştirerek her durumu çok küçük olaylarmış gibi değerlendir. İnsanlar bu bakış açısını seçselerdi, nasıl hissederlerdi anlat.







başka ne yapmalı?

Geçtiğimiz hafta içerisinde başına gelen ve beklediğin gibi gitmeyen üç durumu ve her durum için seçtiğin bakış açısını anlat. Bu bakış açılarının sana nasıl hissettirdiğini anlat.

1. _____
2. _____
3. _____

Bir durumu değerlendirirken kullandığın bakış açılarından biri seni üzdüyse, aynı durumda kullanabileceğin ve seni mutlu edebilecek başka bir bakış açısı yaz.

1. _____
2. _____
3. _____

Sence, seni mutsuz edecek bir bakış açısını seçmek mi yoksa seni mutlu hissettirebilecek bir bakış açısını seçmek mi daha kolay, anlat.

Bazı insanların bakış açılarını değiştirmekte neden zorlanabileceklerini düşünüyorsun, açıkla.

Çabalaman gerekse de bakış açını değiştirmenin neden yararlı olabileceğini düşünüyorsun, anlat.

Sence, kendi bakış açını seçmen çökkünlük hislerini nasıl etkiler veya etkilemez, açıkla.

bilmen gerekenler

İnsanlar sorunlarını kafalarına taktıklarında, bu sorunları akıllarından atamazlar, ne olacağı konusunda endişelenir ve olabilecek en kötü sonucu düşünürler. Bu süreç kişiye çökkünlük hissettirebilir. Zihinsel olarak sorunları kafaya takmamayı öğrenmek ayrıca depresyondan kurtulmana da yardımcı olabilir.

Mete ve Mert ikiz kardeşlerdi. Saç renkleri, gülümseyişleri gibi pek çok açıdan birbirlerine benziyorlardı. İkisi de benzer türde müzikleri dinler ve spor olarak da kayağı severlerdi. Birbirlerinden çok farklı oldukları bir taraf ise zorluklarla başa çıkma biçimleriydi. Mert üzgün olduğunda, odasına kapanır ve saatlerce orada otururdu. Genellikle de çökkün hissedirdi. Mete'nin canı bir şeye sıkıldığında ise duygularını birileri ile paylaşır, çözmek için yapabileceği şeyleri yapar ve sürekli aynı konuyu düşünüp durmanın bir işe yaramayacağını bilir, kafaya takmamaya çalışırdı. Sonuçta Mete, Mert'e göre çok daha az çökkün hissedirdi.

Çocuklar taşınacaklarını öğrendiklerinde çok üzüldüler. Alıştıkları çevreden ayrılmak istemiyorlardı. Bu konu hakkında aileleri ile konuştular, ikisi de şu an yaşadıkları evde kalmayı istiyordu. Sonra Mert, odasına gitti ve yaşamında nelerin değişebileceğini düşünmeye başladı. Ayrılmak zorunda kalacağı arkadaşlarını düşündü. Gitmek zorunda kalacağı, hiç kimseyi tanımadığı, yeni yeri ve oradaki çocukların onun hakkında ne düşüneceklerini merak etti. Hiç arkadaş edinemezse bunun ne kadar kötü olacağını düşündü. Her cumartesi gittiği futbol sahasını ve ayrılacağı basketbol takımını düşündü. Mert, ileride olabilecek olan olayların kötü yanları üzerine odaklanarak düşünmeye devam etti ve çok mutsuz hissederek sonunda uykuya daldı. Ertesi sabah, okula gitmek şöyle dursun yataktan çıkmak istemiyordu.

Mete de taşınma konusunda üzgündü. Bu durumun yaşamında ne kadar büyük bir değişiklik yaratacağını ve arkadaşlarını ne kadar özleyeceğini düşünüyordu. Hatta Mete dayanamayıp, en yakın arkadaşının evine gidip ona durumu anlattı. Mete ve arkadaşı birbirlerine her gün e-posta göndermeye ve gelecek yaz tatilini de beraber geçirmeye karar verdiler. Bir süre konuştuktan sonra Mete, “Tamam, bu durumu değiştirmek için elimden gelen bir şey yok ama hâlâ sinemaya gitme planımız var. Hadi gidelim.” dedi. İki arkadaş harika bir filmi izlemeye gitti ve Mete, eve iyi hissederek geldi. Ne zaman kendini üzgün hissetse veya taşınmayla ilgili endişelense bu konuyu ailesi veya arkadaşları ile konuştu ve zihnini yeni bir konuya yönlendirebildi.

Aynı durumla karşılaştıklarında, Mert, kendini çok daha kötü hissediyordu çünkü o olumsuz düşüncelere takılıp kalıyordu. Mete ise daha mutlu hissediyordu çünkü bu düşünceleri hakkında konuşuyor sonra da bu düşüncelerini zihninden uzaklaştırıyordu.

yönergeler

Mete, kendisini rahatsız eden düşünceleri olduğunda bunları başkaları ile konuşarak sonrasında da dikkatini başka şeylere vererek bu düşünceleri zihninden uzaklaştırabiliyordu. Olumsuz düşünceleri zihninden uzaklaştırmanın başka yolları da vardır.

Alıştırma 1

Ayrı bir kâğıda, son zamanlarda seni derinden üzen bir sorunu anlat. Elinden geldiğince ayrıntılı bir şekilde sorununu yazmaya çalış. Yazdığın sorunu zihinden uzaklaştırmak için aşağıdaki yöntemlerden birini seç ve bu yöntemi gerçekten denemek için kendine bir şans ver. Sorunlarının üstesinden gelirken kendine, “Bunu zihnimden uzaklaştıracam, bu sorunun beni kötü hissettirmesine daha fazla izin vermeyeceğim.” hatırlatmasında bulun.

- Yazdığın kâğıdı küçük küçük parçalara ayır ve onları çöp kutusuna at.
- Yazdığın kâğıdı, kâğıt öğütücü makinesine koy.
- Ne yazdıysan bunu başka birine oku sonra da bu yazıyı o kişiye ver ve senin önünde kâğıdı küçük küçük parçalara ayırmasını iste.
- Bir yetişkinin iznini alarak ve onun gözetiminde, yazdığın yazıyı ateşle yak.
- Bir yetişkinin iznini alarak ve onun gözetiminde, kâğıdına uzun bir çubuk tak ve onu ızgaranın üstünde yak.
- Sorununu normal bir kâğıdın üstüne yazmak yerine, tuvalet kâğıdının üstüne yaz ve onu klozete atıp sifonu çek.

Alıştırma 2

Rahatsız edilmeyeceğin sessiz bir yerde, rahat hissettiğin bir durumda otur. Gözlerini kapat ve kendini aşağıdaki yönergeleri yaparken düşün.

- Sorununu bir kutunun içine koy ve kutuyu ip ve bantla sıkıca kapat. Sonra kutuyu roketin üstüne bağla. Roketi evlerin ve ağaçların olmadığı açık bir alana götür. Roketi ateşle ve geri çekil. Roketin havaya büyük bir güç ve hızla fırlamasını izle. Sorununun hızla ve güçlü bir şekilde senden uzaklaşıp gitmesini seyret. Dünyanın atmosferinden çıkıp, gözden kaybolup, uzayın içinde yol almasını izle. Roketin gitmesini izlerken, kendi kendine şöyle söyle: “Onun benden uzaklaşıp gitmesine izin veriyorum. Artık bu sorunun beni üzmesine izin vermeyeceğim.”
- Sorununu bir kutunun içine koy ve kutuyu ip ve bantla sıkıca kapat. Sonra da yaşadığın yerden uzaklaşıp, çok uzaklara seyahat ettiğini gözünde canlandır. Bir okyanusun kenarına geldin. İklim sıcaksa, kutuyu çok ince bir salın üzerine koy. İklim soğuksa, kutuyu çok ince bir buz parçasının üstüne koy. Salı veya buz kütesini denize doğru it, akıntıların kutuyu senden çok çok uzağa götürüşünü izle. Kutu görüşünden tümüyle çıkana kadar suyun üzerindeki ilerleyişini takip et. Kutunun gidişini izlerken, kendi kendine şöyle söyle: “Onun benden uzaklaşıp gitmesine izin veriyorum. Artık bu sorunun beni üzmesine izin vermeyeceğim.”

Bu alıştırmaları farklı yöntemlerle deneyimleyerek istediğin kadar yineleyebilirsin.

başka ne yapmalı?

Alıştırma 1'i yapmanın senin için nasıl bir deneyim olduğunu anlat. Sorununu yazdığın kâğıdın yok olmasını izlemenin kendini nasıl hissettirdiğini anlat.

Alıştırma 2'yi yapmanın senin için nasıl bir deneyim olduğunu anlat. Sorununu yazdığın kâğıdın yok olmasını izlemenin sana nasıl hissettirdiğini anlat.

Eğer iki alıştırmadan biri sorununu zihninden uzaklaştırmaya yardımcı olduysa, bunun hangi alıştırma olduğunu nedenleriyle birlikte açıkla.

Eğer bu alıştırmalardan hiç biri ilk denemende sana yardımcı olmadıysa, listeden farklı yöntemler seçerek denemeye devam et. Sonra, yazdığın kâğıdı güvenli bir şekilde yok edeceğin bir yol bulmaya çalış veya senin için etkili olabilecek başka bir imgeleme için kendin bir fikir üret.

bilmen gerekenler

Bazı insanların geleceğe çoğunlukla karamsar bakmak gibi bir alışkanlıkları vardır. Zamanlarının çoğunu olumsuz sonuçları öngörerek yaşarlarken o anda başlarına gelen olumlu şeyleri kaçırlar. Bu durum kendilerini mutsuz hissetmelerine neden olur. Zihnini mevcut andaki olumlu özelliklere odaklanan, çökkünlük duygularıyla savaşmada sana yardımcı olabilir.

Elif derslerine çok çalıştı ve iyi notlar aldı. Kendisini seven bir ailesi ve arkadaşları vardı, ayrıca çok sağlıklıydı. Fakat Elif gün geçtikçe, daha mutsuz hissediyordu. Yaptığı çoğu şeyden pek de keyif alıyormuş gibi görünmüyordu. Ayrıca dışarıda arkadaşları ile zaman geçirmektense evde tek başına bilgisayarının başında daha çok zaman harcıyordu. Elif'in annesi bu durumdan çok endişelendiği için onu doktora kontrole götürdü.

Doktor Elif'te fiziksel olarak bir rahatsızlık bulamadı bu yüzden ona yaşamının nasıl gittiğini sordu. Elif, yaptığı her şeyi sanki boşuna yapıyormuş gibi hissettiğini söyledi. Zamanının çoğunu iyi notlar alıp, günün birinde iyi bir üniversiteye gidebilmek için çok sıkı çalışarak geçirdiğini söyledi. Okulda da üniversite başvurularında işine yarayabilecek okul topluluklarına girmeye çalışıyordu. Üniversitede de çok çalışmak zorunda kalacağını, doğru organizasyonlara katılarak mezun olduğunda iyi bir işe girebileceğini düşündüğünü söyledi. Sonra da gelecekte çalışacağı işte bütün faturalarını ödemek ve emeklilik için yeterli parayı biriktirmek için çok çalışması gerektiğini düşündüğünü anlattı. Tüm bu yoğun çalışma temposundan ötürü büyük ihtimalle kalp krizi geçirip öleceğini söyledi. O zaman bu kadar çaba harcamanın anlamı neydi?

Doktor Elif'in gelecekle ilgili düşüncelerinin çok fazla olumsuzla odaklandığını, bunun da büyük olasılıkla çökkün hissetmesine neden olduğunu söyledi. Elif'e mevcut andaki güzelliklere odaklanmasına yardımcı olacak aşağıdaki fikirleri denemesini önerdi.

1. **Şükran duyduğun şeylerin listesini yap.**

Elif, her gün şükran duyması gereken en az beş şeyi not edebilirdi. Rengini sevdiği yatak odasından, arkadaşlarıyla şakalaşıp eğlenmelerinden, iyi notlar almaya kadar istediğini seçip yazabilirdi. Hazırladığı bu listeyi her zaman görebileceği bir yere asmalıydı.

2. **Yapmaktan zevk aldığın etkinlikleri planla.**

Elif; müzik dinlemek, köpeği ile oynamak, film izlemek veya yüzmek gibi haftalık ve günlük olarak yapmaktan keyif alacağı ve onu mutlu eden şeylerin listesini yapabilirdi. Elif, gününü planlarken yapmak zorunda olduğu şeyleri göz önünde bulundurmalıydı ki kendisine iyi gelen bir şeyler yapabileceği vakti ayırabilirdi. Ayrıca, geleceğini düşünerek yaptığı tüm işlerini, o anın tadını çıkararak yaşayıp dengelemeye ihtiyacı vardı.

3. **O anda ne yaptığına odaklanma denemeleri yap.**

Eğer Elif dondurma yiyorsa, o anda gerçekten dondurmanın tadına, görüntüsüne, rengine, ne kadar keyif aldığına odaklanarak yemeliydi. Eğer ödevlerini yapıyorsa, sadece almak istediği notları düşünmemeli, çalıştığı konuya ve bu konuda ilgisini çeken noktalara da odaklanmalıydı. Eğer bisiklete biniyorsa, patikanın tadını çıkarıp, saçındaki rüzgârı hissedip, bisiklete binmekten keyif almalıydı.

4. **Geleceğe olumsuz bakmayı bırak.**

Eğer Elif olumsuz düşüncelerini fark ederse, kendine “Dur!” demeli ve bunun yerine dikkatini o andaki olumlu şeylere odaklayarak zihnini olumsuz düşüncelerden uzaklaştırmalıydı.

Elif, bu önerileri uyguladıkça, yaşamından daha çok keyif almaya başlayacaktır. Dışarıdan hiçbir şey değişmiş gibi görünmeyebilir ama içten içe geleceğe yönelik karamsar olma alışkanlığını bırakacaktır.

yönergeler

Önümüzdeki hafta, bir önceki bölümde aktarılan önerileri dene. Yedi günün sonunda, şükran duyduğun şeyleri yazdığın listede en az 35 madde olmalıdır. Yaptığın listeyi bu sayfaya zımbala veya bantla.

Günlük ve haftalık olarak gerçekten yapmaktan keyif alabileceğin etkinliklerin listesini yaz.

Önümüzdeki hafta boyunca ana ve o andaki güzelliklere odaklanmayı dene. Bunun sana nasıl hissettirdiğini anlat.

Kendini gelecekle ilgili karamsar düşünürken fark ettiğinde, kendi kendine “Dur!” de ve bu düşünceleri o andaki olumlu düşüncelerle değiştir. Olumsuz düşüncelerin bazılarını yaz ve olumlu düşüncelerle bu düşünceleri değiştir.

başka ne yapmalı?

Bir hafta boyunca, odağını değiştirmeye çalışmak nasıl bir deneyimdi, anlat.

Sana o ana odaklanmak mı yoksa gelecek hakkında düşünmek mi daha doğal geliyor, neden?

Sana olası olumsuz sonuçlara odaklanmak mı yoksa o andaki güzel şeylere odaklanmak mı daha kolay geliyor, neden?

Yukarıdaki alıştırmalardan birini uyguladığın ve uygulama öncesine göre kendini daha mutlu hissettiğin bir durumu anlat.

İleride çökkün, olumsuz duygularınla savaşmak için hangi alıştırmaları kullanmayı planladığını anlat. Neden bu alıştırmaları seçtiğini açıkla.

bilmen gerekenler

Pek çok insan evrende kendisinden daha büyük bir gücün olduğuna inanır. Bu inanca sahip olmak, sorunları karşısında kendilerini bırakmamalarına ve yaşam koşullarındaki zorluklara katlanmalarına yardımcı olur. Bu inanç, kendi içlerinde huzuru ve gücü bulmalarında yarar sağlayabilir. Büyük bir gücün varlığına inanıyorsan, bu inanç çökkünlük hislerinle savaşırken de sana yardım edebilir.

Büyük güç anlayışı kişiden kişiye farklı şeyleri içerebilir. İnsanlar büyük gücü ruh, doğa, aşk veya farklı bir şey olarak düşünebilir. Ayrıca en yaygın olarak Tanrı ismi kullanılsa da insanlar bu büyük gücü farklı isimlerle de adlandırabilir.

Büyük bir güce inanan insanlar, Hristiyanlık, İslam veya Yahudilik gibi dinî bir topluluğa bağlı olabilirler. Fakat büyük bir güce inanmak için herhangi bir dine inanmak zorunda değilsin.

Eğer evrende kendi gücünden daha büyük bir gücün varlığına inanıyorsan, bu inancını depresyonla başa çıkmada sana yardımcı olması için kullanabilirsin:

- İnsan gücünün yeterli olmadığını hissettiğinde bu büyük güce yönelebilirsin.
- Zihinsel olarak büyük sorunlarının bu güç tarafından çözüleceğine ve olumlu sonuçların gerçekleşeceğine inanabilirsin.
- Bu güce, dua veya meditasyon gibi yollarla sorunlarını açıp, sorunun çözümüne yönelik yardım isteyebilirsin.
- Evrenin yaratılması ve düzenlenmesinin büyük gücün sorumluluğunda olduğuna ve başına gelen her şeyin o an anlayamasan bile bir nedeni olduğuna inanabilirsin.
- Kendi içinde huzurlu ve mutlu hissetmene yardımcı olması için inandığın büyük gücün huzurlu ve olumlu ruh durumuna odaklanabilirsin.

Bu gücün huzurlu ve olumlu ruhuna odaklanarak, kendini huzurlu ve olumlu hissetmene yardımcı olabilirsin.

yönergeler

Aşağıdaki kutunun içine, bu büyük güç hakkındaki kişisel fikirlerini yazarak, çizerek veya uygun resimler yapıştırarak belirt. Ortaya çıkardığın ifadeye bir başlık ver.

Başlık_____

Son zamanlarda kendini üzgün hissettiğin bir durumu anlat. Büyük güçle ilgili inançlarının daha iyi hissetmende veya sorununla başa çıkabilmende yardımcı olması için bu gücü nasıl kullanabileceğini açıkla.

başka ne yapmalı?

Büyük güç ile ilgili düşüncelerinin kökeninin nereden geldiğini anlat. Onları aileden, medyadan, okuldan, başka kaynaklardan veya kendi kendine mi öğrendin?

Diğer insanların yaşamla mücadele ederken büyük güçle ilgili inançlarını nasıl kullandıklarını anlat.

Büyük güçle ilgili inançlarını destekleyen bir deneyimini anlat.

İnançlarınla ilgili çelişkili olduğun herhangi bir duygun varsa açıkla.

İnançlarını rahatça tartışabileceğini düşündüğün insanların listesini yap. Bu kişilerden hangileri inançlarını kullanarak depresyonla savaşmada sana yardımcı olabilir?

Gelecek hafta içinde bu insanlardan biriyle veya daha fazlasıyla buluşma ayarlamak için bir plan veya program yap. Bu konuşmadan ne öğrendiğini açıkla.

bilmen gerekenler

İnsanların öz saygısı, kendilerine verdikleri değeri ve tutumu yansıtmaktadır. Sağlıklı öz saygıya sahip insanlar, kendilerini pek çok konuda olumlu değerlendirebilirler, üstelik bu gerçekçidir de. Sağlıklı öz saygıya sahip olmayan kişiler ise genellikle kendileri ile ilgili oldukça olumsuz bir tutuma sahiptir. Sağlıklı bir öz saygıya sahip olduğun zaman, büyük olasılıkla çok daha az çökkünlük hissedersin.

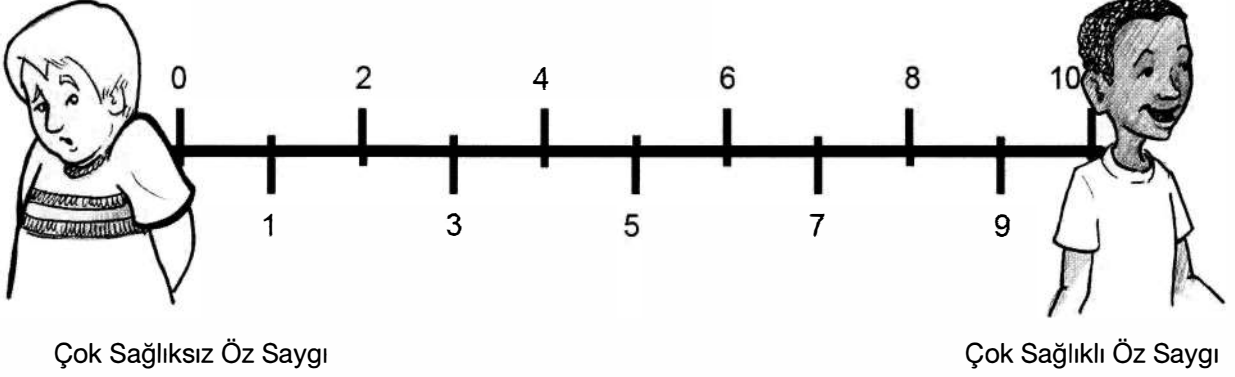
Bilge'nin sağlıklı öz saygısı kendinden nefret etmeden ya da başarısız olduğunu düşünmeden hata yapmasına izin verir. Bilge matematik sorularını çözebilme, kaykay sürebilme ve araba tamir edebilme gibi pek çok güçlü yanının olduğunu farkındadır. Bununla birlikte, Bilge, sorumluluğu olan ev işlerini unutmamak için hatırlatmalara, öfkesini kontrol altında tutabilme konusunda ve İngilizce dersinde anlamadığı bir konu olduğunda çok fazla yardıma ihtiyacı olduğunu da bilmektedir. Bilge, çalıştığı restoranda kızartma makinesini üst üste iki gün boyunca temizlemeyi unuttuğunda, başı patronu ile belaya girmişti. Bilge, işini diğer alanlarda iyi yaptığını fakat bütün sorumluluklarını unutmaması için kesinlikle üzerinde çalışması gerektiğini kendine hatırlattı. Her akşam işten ayrılmadan önce, yapması gereken bütün işler için bir kontrol listesi yapmaya karar verdi. Bu listeye bakarak, kızartma makinesini temizlemeyi unutmayacaktı. Sorununu çözdüğü için kendini iyi hissediyordu.

Mehmet, öz saygısını sağlıklı düzeyde tutmak için çabalıyordu. Kendi beklentilerini karşılamadığı zaman, kendine aptal olduğunu ve her şeyi mahvettiğini söyleyip duruyordu. Aslında, Mehmet çalışkandı, iyi bir öğrenci ve iyi bir arkadaşı. Fakat o, zayıf yönlerine odaklanmakla o kadar meşguldü ki güçlü yanlarına asla dikkat etmezdi. Mehmet, Ulusal Araştırma Topluluğuna kabul edildiğinde, ailesi onunla gurur duydu. Fakat Mehmet, bir gün önce sınıfta yaptığı sunumu yüzüne gözüne bulaştırdığını düşündüğü için kendini kötü hissediyordu. Mehmet, basketbol takımına girdiğinde, arkadaşları onun adına çok mutlu olmuştu ama o, birinci sırada değil ikinci olarak takıma girdiği için kötü hissetti. Kendini kötü hissettiğinde de bu zayıf yönlerini geliştirmek için ihtiyaç duyduğu enerjisi azalıyordu.

Bu iki çocuk kendilerine çok farklı açılardan bakıyorlar. Bilge, bazı şeyler kötü gittiğinde de zayıf yönlerini kabul edip, bu yönlerini düzelterip, güçlü yönlerine odaklandığı için çoğunlukla mutlu hissediyor. Mehmet, çoğunlukla çökkündü; işler yolunda gitse bile aşırı şekilde zayıf yönlerine odaklanması bütün güçlü yanlarını unutturuyordu. Sonrasında da bu zayıf yönlerini düzeltmeye çalışmak için kendinde cesaret bulamıyordu.

yönergeler

Öz saygını aşağıdaki ölçek üzerinde değerlendir.



Aşağıdaki sol sütuna, olumlu olarak gördüğün ruhsal özelliklerinin, sağdaki sütuna ise olumsuz olarak gördüğün ruhsal özelliklerinin listesini yap. Bu listeler, nasıl bir arkadaş olduğundan, dürüst veya aldatan biri olmana ya da iyi bir espri anlayışına sahip olmandan, kaybedince hemen kızmana kadar farklı özellikleri içerebilir.

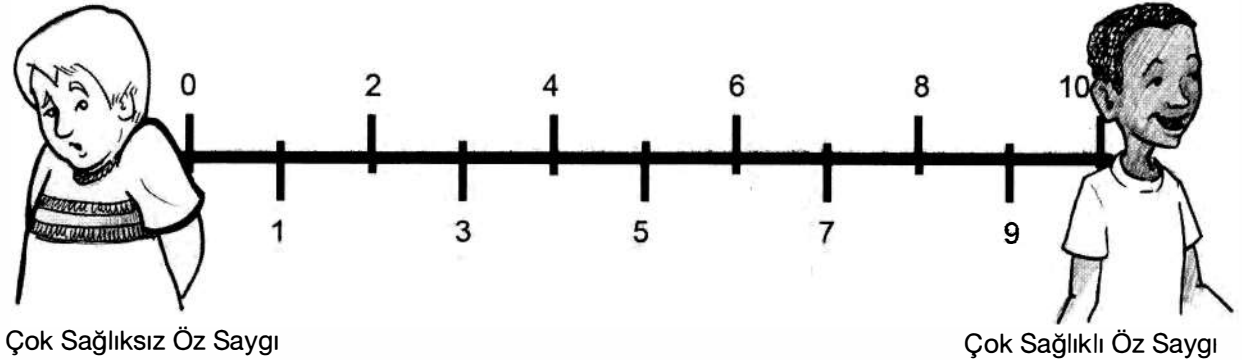
Olumlu Ruhsal Özelliklerin	Olumsuz Ruhsal Özelliklerin

Aşağıda yer alan soldaki sütunun içine yapmakta iyi olduğun şeylerin listesini yap. Sağdaki sütunun içine ise geliştirmeye ihtiyaç duyduğun şeylerin listesini yap. Bu listeler; futbol oynamaktan, zamanında odanı temizlemeye veya evcil hayvanınla ilgilenmeye kadar farklı şeyleri içerebilir.

Yapmakta İyi Olduğum Şeyler	Geliştirmeye İhtiyaç Duyduğum Şeyler

Eğer sol sütunda, sağ sütunda yazdığın kadar madde yoksa sol sütuna daha fazla madde ekle. Eğer tek başına bulamazsan, bir arkadaşından veya bir aile üyesinden yardım iste. Sağ sütunda yazdığın madde sayısı kadar madde sol sütunda da olana kadar durma.

Listelerine baktıktan sonra, öz saygını yeniden derecelendir.



başka ne yapmalı?

İlk ölçek üzerinde kendine neden bu değeri verdiğini açıkla.

Birinci ve ikinci ölçeklerdeki değerlendirmelerin arasındaki farkı açıkla.

Şu an sahip olduğun öz saygının nasıl geliştiğini düşünüyorsun, anlat. Kendinle ilgili olumlu veya olumsuz duygularını kimden veya nereden öğrendin?

Öz saygının mutlu veya üzgün hissetmeni nasıl etkilediğini anlat.

Kendine ilişkin bakış açında yapabileceğin ne tür değişiklikler, daha sağlıklı öz saygıya sahip olmanda sana yardımcı olabilir?

Diğer insanlara güçlü ve zayıf yönlerini sormanın sana nasıl hissettirdiğini açıkla.

Bazı insanlar güçlü yönlerine odaklanmalarının onları kibirli yapacağını düşünür. Kibirli olmak, diğerlerine karşı güçlü yönlerin hakkında böbürlenmek ve hata yaptığını ender olarak kabul etmek anlamına gelir. Sağlıklı öz saygı, gerçekçi olmayı yani hem zayıf yönlerini hem de güçlü yönlerini kabul etmeyi ve fark etmeyi içerir.

bilmen gerekenler

Hepimiz başkaları tarafından seviliriz ve değer veriliriz ancak bunu her zaman fark etmeyebiliriz. İnsanlar sevildiklerini ve değer verildiklerini bildiklerinde kendilerini daha iyi hissederler ve genel olarak yaşamları hakkında daha olumlu düşünürler. Sevildiğini bilmen ve bunun gösterilmesi çöökkünlük duygularıyla mücadele etmene yardımcı olabilir.

Zeynep depresyundayken sıklıkla kendini çok yalnız hissediyordu. Ailesi ve arkadaşları olmasına karşın, varlığının kimse için önemli olduğunu hissetmiyordu. Ailesi hem kendi işleriyle hem de küçük kardeşlerinin bakımıyla meşguldü. Ona özel vakit ayırmadıklarından ötürü o da ailesi için o kadar da önemli olmadığını hissediyordu. Zeynep'in birlikte bir şeyler yapabileceği arkadaşları vardı, ancak onlardan ayrıldıktan sonra genellikle kendini boşlukta hissediyordu. Arkadaşlarıyla takılırken kendini başka bir insanmış gibi hissediyor ancak onlar için gerçekten değerli olduğunu düşünmüyordu.

Zeynep, bu konuyu danışmanına anlattığında, danışmanı, Zeynep'in hislerini anladığını ancak algısının hatalı olduğunu düşündüğünü söyledi. Çoğu zaman insanlar, sevdikleri kişilere bunu söylemeyi veya göstermeyi unutsalar da bu sevmedikleri ve önemsemedikleri anlamına gelmez. Danışmanı, Zeynep'in anne babasını ve arkadaşlarından ikisini bir sonraki görüşmeye davet etti. Her birine Zeynep hakkında ne hissettiklerini sordu ve bunun nedenini açıklamasını istedi.

Anne ve babası Zeynep'i tüm kalpleriyle sevdiklerini söylediler. Zeynep, ilk çocuklarıydı ve onlar için her zaman özel bir yeri olacaktı. Onu, çocukları olduğu için zaten seviyorlardı ama aynı zamanda sevecenliği, duyarlılığı, hayvanlara bakışı ve espri anlayışı gibi özelliklerini de seviyorlardı. Neler olursa olsun, yaşamları boyunca onu seveceklerini söylediler.

Zeynep'in arkadaşları, onu, iyi bir dinleyici ve sadık bir arkadaş olduğu için sevdiklerini söylediler. Zeynep'e bir sır verdiklerinde bunu saklayacağını biliyorlardı. Ağlamak için bir omuza ihtiyaç duydukları zaman onun yanlarında olacağını biliyorlardı. Ayrıca iyi kalpli ve affedici oluşunu sevdiklerini söylediler.

Zeynep duydukları şeylerden çok etkilendi. Ailesinin ve arkadaşlarının kendisine bu şekilde değer verdiklerini fark etmemişti. Danışmanı, bazı şeylerin her zaman bizim onları algıladığımız şekilde olmadığını söyledi. Hakkımızda ne hissettiklerini bildiğimizi varsaymak yerine bunu diğer insanlarla paylaşmak önemlidir. Zeynep, sevildiğini fark ettiğinde kendini eskisi kadar çökkün hissetmedi. Üzüntülü veya yalnız hissetmeye başladığında, çevresindeki insanlar tarafından sevildiğini kendine hatırlatması moralinin düzelmesini sağladı.

yönergeler

Aşağıdaki kelimelerin yanında, hayatında seni seven veya sana değer veren kişilerin adlarını yaz.

anne	hala/teyze	erkek arkadaş
dede	kuzen	üvey baba
okuldan arkadaş	kız kardeş	öğretmen
danışman	nine	kız arkadaş
kurs arkadaşı	amca/dayı	mahalle arkadaşı
erkek kardeş	baba	koç
komşu	üvey anne	arkadaşının ailesi

Seni seven ve değer veren diğer kişilerin isimlerini yaz.

Bu insanların arasından iki veya daha fazlasını seç. Neden seni sevdikleri ve sana değer verdikleri hakkında onlarla konuş. Söyledikleri nedenleri burada yaz.

başka ne yapmalı?

Bu çalışmayı yaptıktan sonra nasıl hissettiğini ve böyle hissetmenin nedenlerini yaz.

Sevildiğini hissettin mi? Neden sevildiğini ya da sevilmediğini hissettiğini anlat.

Sence neden Zeynep sevildiğinin farkında değil?

Kendini sevilen ya da seilmeyen biri olarak görmenin çökkünlük duygularıyla nasıl bir ilişkisi olduğunu anlat.

Bazı insanların sevgilerini göstermekte zorlandığını anlamak önemlidir. Sevdiklerini söyleseler bile, sana öyle gelmiyor olabilir. Ancak yine de kendilerince en iyi şekilde seni seviyor olabilirler.

Sevildiğini hissetmiyorsan, bu konuda konuşmak için güvendiğin birini bulmalısın. Bunun kim olacağını düşün ve belirlediğin kişiyle konuşmak için ortak bir zaman belirle. Aklına bunu konuşabileceğin kimse gelmiyorsa, okuldaki rehberlik danışmanı veya ilgili uzmanlardan, konuşabileceğin kişiyi bulma konusunda sana yardım etmelerini isteyebilirsin.

bilmen gerekenler

Kontrol edebildikleri hiçbir şey olmadığı veya çok az şey olduğu için çoğu zaman kurban rolünde olduklarını düşünen insanlar, daha çok mutsuz hissetme eğilimindedirler. Çevreni etkileme ve olumsuz durumların üstesinden gelme yeteneğine güvenmek çaresizlik duygularını ortadan kaldıracaktır. Rahatsız bir durumun üstesinden gelebileceğini ve hayatında olumlu bir değişim yaratabileceğini bildiğin zaman, depresyona girme olasılığın azalır.

Arya'nın zorluklarla mücadele etmekte zorlandığı zamanlar oldu. Gösteri liderliği seçmelerine gittiğinde, onun bu konuda şansı olmayacağını düşündüren pek çok kız vardı. Hemen bunu denemekten vazgeçti. İlk sanat projesinde düşük not aldığından sanatta iyi olmadığını düşündü. Gerçekten keyifli bulmasına karşın sanat dersini de bıraktı.

Arya'nın cesareti o kadar kolay kırılıyordu ki yeni bir şeye başlamaktaki rahatsızlığının üstesinden gelebileceğini öğrenecek kadar hiçbir şeyle yeterince uzun süre uğraşmadı. Sonuç olarak, hiçbir şey yapamamış oldu ve kendisinin beceriksiz olduğunu düşündü. Hayatın çok zor olduğunu ve kendisini de bu konuda hiçbir şey yapamayacak kadar güçsüz ve çaresiz hissettiği için çoğu zaman çökkündü.

Arya'nın danışmanı, ona, bunun çok güçlü ama yanlış bir inanç olduğunu söyledi. Gerçekte Arya zorluklarla yüzleşmek, hedeflerini gerçekleştirmek ve herkesin hayatta karşılaştığı iniş ve çıkışların üstesinden gelmek için başkaları kadar donanımlıydı. Sadece kendisinin bunları yapabileceğine inanmıyordu, bu yüzden başladığı işlerde başarılı olabileceğini kendine kanıtlayamadan vazgeçiyordu. Danışmanı Arya'ya düşüncelerini değiştirme zamanının geldiğini söyledi. İnsanın kendisine inanması yapacakları karşısında güçlü olmasını ve daha az çökkün hissetmesini sağlayabilirdi. Danışmanı, Arya'nın, aşağıda yer alan, inançtan eyleme kadar olan adımları takip etmesini önerdi:

Çözüm bulacağın konusunda kendine inan. Herkes kadar becerikli olduğunu unutma. Düşündüğünden daha güçlü olduğuna inan.

Amacına yönelik olanaklarını incele. Bir kapıyı kapalı görmek yerine açık olan diğer kapıları gör. Durumunu değiştirmek için yapabileceğin her şeyi düşün.

Rahatsız olduğun konuya ilişkin seçimlerine daha yakından bak ve denemek için birini seç.

Etkin olacağını düşündüğün planını uygulamaya koy. Kendine inanarak hareket et. İlk planın işe yaramazsa, ikinci planını dene.

yönergeler

Yaşamında, değıştirme becerinin olmadığını düşündüğün için seni üzen bir şeyi kısaca tanımla.

Ç: Şu anda, kendinle ilgili düşüncelerini değıştirmek için bilinçli bir karar ver. Kararın, bir fark yaratabileceğine inandığın bir konuya yönelik olsun. Bu cümleleri aşağıdaki satıra kopyala ve adını yazıp imzala: “Ben çaresiz değilim. Bununla başa çıkma becerime inanıyorum.”

A: Bu durumu değıştirebilmende sana yardımcı olacak tüm yolların bir listesini yap.

R: Tüm işlem seçeneklerini değerlendir ve bir değışiklik yapmaya ne zaman, nerede ve nasıl başlayacağına ilişkin ayrıntılı bir plan yaz.

E: Planına göre hareket ederek sürecini yürütmeye çalış ve ardından sonuçları kısaca anlat.

başka ne yapmalı?

Kendine veya işlerinin üstünden gelme yeteneğine güvenmeme düşüncesini nasıl edinmiş olabileceğini düşün. Bu konuya ilişkin düşüncelerini buraya yaz.

Kendinle ilgili inançlarının çökkün hissetmene nasıl yol açacağını açıkla.

Çaresiz olduğunu veya istediğin şeyleri başaramadığını düşünmeye devam etmek isteyip istemediğini belirt ve kararının nedenini kısaca açıkla.

Yaşamında, kendine güvendiğinde daha iyi yapabileceğin durumların listesini yap.

Neden kendine inanmak ve hayatında olumlu değişiklikler yapmak için herkes kadar becerikli olduğunu anlat.

Unutma, ilk plan herkes için her zaman işe yaramaz. Kendine inanmaya ve planlarını denemeye devam et; en sonunda bir fark yaratacaksın. **Ç-A-R-E** adımlarını uygulamaya devam et.

bilmen gerekenler

Kendi haklarını hiç savunmayan ya da kendi görüşlerini dile getirmeyen insanlar genellikle incinmiş, kullanılmış veya bunalmış hisseder. Hakların için uygun şekilde bir duruş sergilemek kendini savunmak olarak adlandırılır. Kendini savunabildiğinde kötü hissetme olasılığın azalır.

Hakkını savunan tavırlar sergilemek, bir ihtiyacın olduğunu fark ettiğin ve uygun kanalları kullanarak bu ihtiyacı gidermek için elinden gelenin en iyisini yaptığın anlamına gelir. Uygun kanallar, kendin için harekete geçebildiğin ancak bunu yaparken başkalarını incitmediğin kanallardır. İç sesin “Kendimi önemsiyorum, seni de.” der.

Kendin için uygun duruşu hiç sergilemezsen, sonrasında ihtiyacın olan şeyi elde edemediğinde üzgün hissetmen veya yakınman edilgen davranış olarak adlandırılır. Edilgen davranışlarda, çoğu zaman başkalarının sana ne yapacağını söylemesine izin vermiş olursun. Bir durumdan hoşlanmasan bile, bunu değiştirmek için doğrudan veya sağlıklı adımlar atmazsın. Diğer insanların arkasından yakınsın veya sızlanabilirsin, ancak asla kendini savunmazsın. Sonuç olarak, nadiren ihtiyaçlarını karşılarınsın ve genellikle bunalmış/sıkıntılı hissedersin. İç sesin sana “Önemsemiyorum.” der.

Bazen insanlar, ihtiyaçlarını karşılamak için güç kullanmaları gerektiğini düşünebilir. İhtiyaçlarını fark edip bunları gidermeye çalışırken bu süreçte kimi incittiğin umurunda değilse, saldırgan tavırlar sergiliyorsun demektir. Saldırgan davrandığında, istediğin şeyi elde etmek için diğer insanları suçlayabilir, aşağılayabilir, korkutabilir veya sindirebilirsin. İnsanları kendinden uzaklaştırıp arkadaşlarını kaybedebilirsin. Dışarıdan güçlü görünebilirsin, içten ise aslında kendini çökkün hissedebilirsin. Bu durumda, iç sesin “Kendimi önemsiyorum ama seni önemsemiyorum.” der.

Hakkını savunan davranışları öğrenmek ve kullanmak; ihtiyaçlarını karşılamada, kendini iyi hissetmende, diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmada ve depresyonla mücadele etmende sana yardımcı olur.

yönergeler

Aşağıdaki durumları ve sağdaki ifadeleri oku. Sergilenen davranışa göre sıralanan her ifadenin altına nasıl bir tavır olduğunu “edilgen”, “hakkını savunan” veya “saldırgan” olarak belirt.



İki top dondurma için para ödüyorsun, ancak yalnızca bir top alıyorsun.

“Hey, burada soygun yapıyorsunuz!” dersin ve dondurmanı tezgâha vurup parçalarsın.

“Affedersiniz ama bir hata olmalı. Ben iki top dondurma için para verdim ama bana sadece bir top verdiniz.” dersin.

Hiçbir şey söylemezsin, hayal kırıklığı ve öfke hissederek kapıdan çıkarsın.



Üzerinde çok çalıştığın ve iyi yaptığını düşündüğün bir ödevden kötü bir not aldın.

Öğretmenine gidersin ve tehdit edersin. Ona, ailenin okul yönetim kurulunda olduğunu ve sana haksız bir not verdiği için görevini kaybedebileceğini söylersin.

Kendi yapabilme gücünü küçümseyerek aptal olabileceğini ve muhtemelen kötü notu hak ettiğini düşünürsün.

Öğretmenine gidersin ve daha sonra ödevini tartışmak için seninle görüşüp görüşemeyeceğini sorarsın. Görüşmede ona, bu ödev için ne kadar uğraştığını ve aldığın düşük not için ne kadar şaşırdığını açıklarsın.



Bir bilim projesi üzerinde grup olarak çalışıyorsunuz. Grup, her üyenin projedeki görevine karar veriyor.

“İsterseniz önce güçlü yönlerimiz ve iyi bir proje yapmak için nasıl birlikte çalışabileceğimizi konuşalım. Ben, araştırma yapmakta iyiyim.” dersin.

Başkasına, sana ne yapman ve yapmaman gerektiğini söylemesi için izin verirsin. Senden iyi olmadığı ve gerçekten yapmaktan hoşlanmadığın bir şey istendiğinde de hiçbir şey söylemezsin.

Kimseye bir şey sormadan, gruptaki her bir arkadaşının ne yapacağını söylersin.



Birine seninle dans etmesi için teklifte bulunmak istiyorsun, ancak reddedilmekten korkuyorsun.

Dostça görünen birine doğru yaklaşıp “Merhaba, benimle dans etmek ister miydiniz?” dersin.

Bir kenarda durursun ve kimsenin sana dans etmeyi teklif etmemesine kızsın.

Bir grup çocuğa doğru yaklaşırsın ve birini kolundan çekerek “Haydi, benimle dans et.” dersin.

başka ne yapmalı?

Edilgen, hakkını savunan veya saldırgan tavırlardan genellikle hangisini sergilediğini belirt. _____

Aşırı derecede edilgen davranarak kaçırmış olabileceğin herhangi bir şeyi açıkla.

Bunun yerine hakkını savunur olmak için ne yapabileceğini söyle.

Aşırı saldırgan davranarak birine zarar vermiş olabileceğin herhangi bir durumu anlat.

Bunun yerine hakkını savunur olmak için ne yapabileceğini söyle.

Hakkını savunur olmanın neden zor olabileceğini açıkla.

Hakkını savunur olmayı öğrenmenin, depresyonunla mücadele etmende sana nasıl yardımcı olabileceğini anlat.

Önümüzdeki birkaç gün içinde, hakkını savunur davranmak için deneme yapmaya çalış. Bazı durumlarda hakkını savunan davranışların neye yol açabileceğinden emin değilsen, bir danışmandan veya güvendiğin başka bir yetişkinden görüş al.

bilmen gerekenler

Doyurucu ilişkiler içinde olmak yaşamdaki mutluluğu arttıran en büyük etkenlerden biridir. Destekleyici ve sevecen ilişkileri olan insanların kendilerini çökkün hissetme olasılığı düşüktür. İlişkileri başlatmak ve sürdürmek karşındaki kişilerle konuşmayı gerektirir ve bu, başta rahatsız edici gelebilir. Ancak insanlarla konuşmak için birkaç basit ipucu öğrendiğinde ilişkileri oluşturmak ve korumak ve ilişkilerinden keyif almak çok daha kolay olur.

Görgü kurallarını kullanmak, başkalarına kibar, samimi ve saygılı şekilde konuşmak ve davranmak için gereklidir. Örneğin, öğrenci topluluğu toplantısına ilk gidişinde gülümsersin, insanlara selam verirsin ve başkalarını sözlerini kesmeden dinlersin. Birinden birkaç sayfa kâğıt ödünç isterken “Lütfen.” dersin, sonrasında teşekkür edersin ve mümkün olduğunca kısa süre içinde aldığın kâğıtların yerine yenilerini götürürsün. Eğer koridorda yanlışlıkla birine çarparsan, “Affedersiniz.” dersin. Başkalarına kendine davranılmasını istediğin şekilde davranmalısın.

İyi ahlaklı olmak, samimi, dürüst ve onurlu davranışlarda bulunmayı seçmektir. Örneğin, kantinde öğle yemeğini alırken birinin 10 TL düşürdüğünü görürsen, onu alıp düşüren kişiye verirsin. Sınavlarını başkalarının kâğıtlarına bakmadan kendi başına yaparsın; insanların arkasından onlar hakkında konuşmazsın. Yine, başkalarına kendine davranılmasını istediğin şekilde davranmalısın.

Görgü kurallarına uyduğunda ve ahlaklı davrandığında, başkaları onlara saygı duyduğunu hissedecektir. Bu, onların sana güven duymasına yardımcı olur ve seninle yakın olmaktan keyif almalarını sağlar. Ayrıca, bu tutumun onların da sana saygılı davranmalarını sağlayacaktır.

yönergeler

Aşağıdaki resimlerde yer alan çocuklar zayıf sosyal beceriler sergiliyor. Görgü kurallarına uygun ve ahlaklı davranmak için neler yapmaları gerektiğini yaz.



1. _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



2. _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



3.



4.

başka ne yapmalı?

Resimleri bir kez daha gözden geçir. Her durum için ana karakterin davranışından neden hoşlanabileceğini veya hoşlanmayacağını açıkla.

Resim 1. _____

Resim 2. _____

Resim 3. _____

Resim 4. _____

Sosyal durumlarda kendi davranışlarını düşün. Sosyal beceri konusunda güçlü veya zayıf olduğun yönlerini belirlemekte zorlanıyorsan, seni iyi tanıyan birinden kendi davranışların hakkında bildirim iste. Ardından, insanların seninle birlikte olmaktan keyif almasına neden olabilecek sosyal becerilerinin bir listesini yap.

İnsanların çevrende olmaktan hoşlanmamasına neden olabilecek davranışlarının bir listesini yap.

Davranışların hakkında daha ayrıntılı düşün. Sosyal becerilerinin arkadaşlarıyla, aile üyelerinle veya tanıdıklarıyla olan ilişkilerinin niteliğini nasıl etkileyebileceğini açıkla.

İlişkilerinin niteliği depresyonla ilişkili duygularını nasıl etkiliyor?

İlişkilerinin niteliğini artıracak ve çevrendeki insanların seninle birlikte olmaktan daha çok keyif almasını sağlayacak şekilde konuşmak veya davranmak için neler yapabileceğini tanımla.

Önümüzdeki birkaç gün, yukarıda tanımladığın davranışlardan bazılarını dene. Neler olduğunu anlat.

bilmen gerekenler

Doyum sağlayıcı ilişkilerinin olması hayatta mutlu olmanı etkileyen en büyük etkenlerden biridir. Destekleyici ve sevecen ilişkileri olan insanların kendilerini çökkün hissetme olasılığı daha düşüktür. İlişkileri başlatmak ve sürdürmek karşındaki kişilerle konuşmayı gerektirir ve bu başta zorlayıcı gelebilir. Ancak, insanlarla konuşmak için birkaç basit ipucu öğrendiğinde ilişkileri oluşturmak ve korumak ve ilişkilerinden keyif almak çok daha kolay olur.

Okul iki hafta içinde başlıyordu ve Can, yeniden kendini çökkün hissettiğini fark etti. Her sene, yeni çocuklar ile tanışmak üzerine düşünmeye başladığında böyle hissediyordu. Kendisini kötü hissettiren şey insanlara ne söyleyeceğini asla tam olarak bilememesiydi. Genellikle konuşmalara katılmazdı. Bunun çok az arkadaş edinebilmesine yol açan nedenlerden biri olduğunun farkındaydı ve bu durum kendisini daha da çökkün hissetmesine neden oluyordu.

Can'ın Sezgin dayısı, onun üzgün olduğunu fark etti ve neyi olduğunu sordu. Can, ilk başta ona hissettiklerini anlatmak istemedi çünkü dayısının onunla dalga geçeceğini düşündü. Sezgin dayı, üniversitede okuyordu ve her şey konusunda kendinden o kadar emindi ki Can, onun sorunlarına gülebileceğini düşündü.

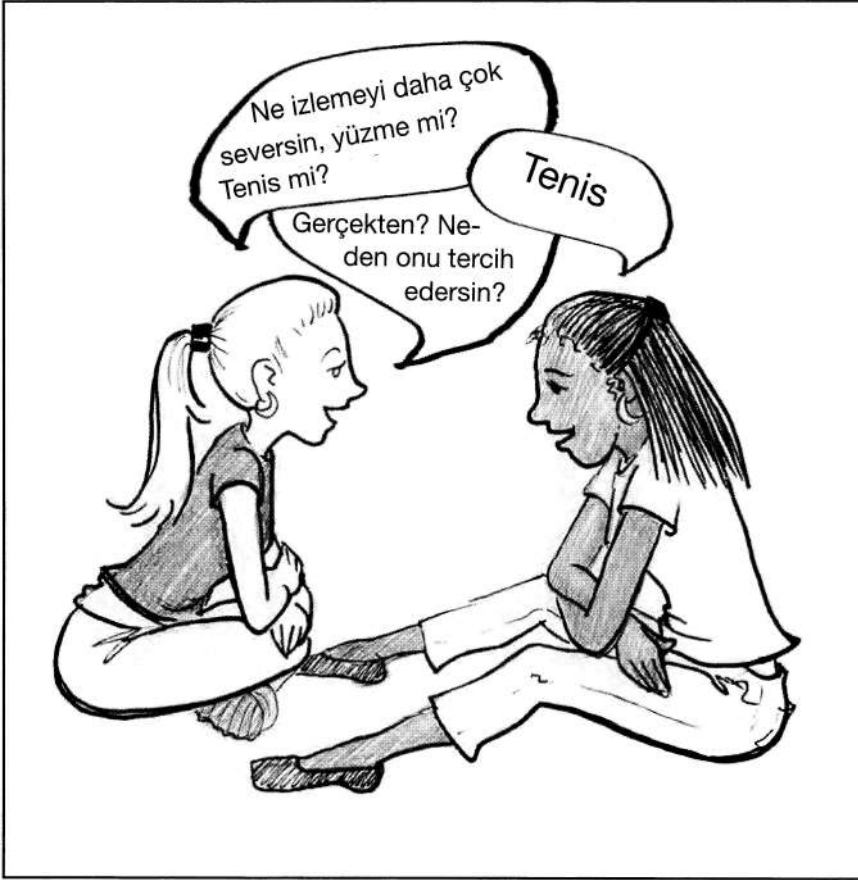
Ama Sezgin dayı gülmedi. Aslında, kendisi de bir dönem Can'la aynı şekilde hissettiği için onun ne hissettiğini tam olarak anladığını söyledi. Sezgin dayı, isminin ve Can'ın ona seslendiği hitabın ilk harfleriyle başlayan iki kelimeyi hatırlayarak insanlarla rahat konuşmayı öğrendiğini söyledi. İlk sözcük **SOR**, ikinci sözcük **DİNLE**ydi. "**Sezgin Dayı** yöntemi" olarak isimlendirdiği yöntemi Can'a anlattı.

"Söyleyecek bir şey bulamadığında, insanlara kendileri hakkında bir soru sor." diye açıkladı. "Bu, onlarla ilgilendiğin için kendilerini iyi hissettirir ve sana konuşacak bir şeyler sunar. Sorduktan sonra, verdikleri yanıtı dikkatle dinle. Seninle konuşurlarken gözlerine bak ve anlattıkları konuya ilişkin düşünerek bir yorum yap. İnsanları dikkatle dinlediğinde bu onlara yapabileceğin gerçek bir iltifattır. Ayrıca, bu davranışlar nezaket ve saygı göstergesidir ve insanlar bunu takdir eder."

Can, konuşurken **Sezgin Dayı** yöntemini çok fazla kullanmadığını fark etti, bu yüzden bunu deneyebileceğini düşündü. Denediğinde, dayısının haklı olduğunu keşfetti. İnsanlara kendileri hakkında bir soru sormak, hemen bir konuşma başlatabiliyordu. Konuşmayı, verilen yanıtlara göre daha fazla soru sorarak sürdürebilirdi. İnsanları dikkatle dinlemesinin onları mutlu ettiğini fark etti. Ayrıca iyi dinlemek daha fazla soru sormak için bilgi toplamasını da sağlıyordu. Yavuz, **SD** yöntemini gitgide daha iyi uyguladı ve bu süreçte kendisini daha az çökkün hissettiğini fark etti. Aslında, insanlarla konuşmayı dört gözle beklemeye başladı.

yönergeler

SD yöntemini kendin dene. Bir sonraki sayfada yer alan resimlerin her birindeki bir karakteri kendin olarak belirle, diğerine de konuşmak istediğin birinin ismini yaz. Resmin altında, bu kişiyle konuşurken nerede olabileceğinizi yaz. Ardından bu kişiye sorabileceğin bir soru, verebilecekleri bir yanıt ve verdikleri yanıtı dikkatle dinledikten sonra yapabileceğin uygun bir yorum yaz. Aşağıdaki resmi örnek olarak kullanabilirsin.



Nerede olabilirsiniz: yüzme toplantısında



Nerede olabilirsiniz:



Nerede olabilirsiniz:

başka ne yapmalı?

Başkalarıyla sohbet etmek zorunda olduğunda genellikle ne hissettiğini ve hislerinin nedenlerini anlat.

İnsanlara kendileri hakkında sorabileceğin sorular üzerine düşün. Aşağıdaki her durum için, konuşma başlatmak isteyebileceğin kişiye sorabileceğin iki soru yaz.

Okulda, otobüs durağında duran biri

1. _____

2. _____

Seninle tarih projesini yapmak üzere eşleştirilmiş biri

1. _____

2. _____

Okul dolabının yanındaki dolabın sahibi

1. _____

2. _____

Kantin kuyruğunda beklerken yanında duran biri

1. _____

2. _____

Bir basketbol maçında, tribünde yanına oturan biri

1. _____

2. _____

Diğer insanlarla konuşma becerinin depresyon düzeyini nasıl etkilediğini anlat.

Önümüzdeki yirmi dört saat boyunca, **SD** yöntemini uygula. Biriyle konuştuğunda, o kişi hakkında uygun bir soru sor ve sonra verdiği yanıt dikkatle dinle. Aşağıdaki tabloya, konuştuğun kişinin adını, sorduğun soruyu ve verdiği yanıtı yaz.

İsim	Soru	Yanıt

bilmen gerekenler

İyi iletişim becerileri sadece insanların ne söylediklerini değil, aynı zamanda konuşurken sergiledikleri tutumları, nasıl göründüklerini ve ses tonlarını da kapsar. İyi iletişim becerisi olan insanlar, duygusal açıdan derin ve doyum sağlayıcı ilişkiler sürdürmeye daha yatkın olduğundan, kendilerini daha az mutsuz hissederler. Eğer bu yetenekler sende doğal olarak yoksa bunları öğrenebilirsin.

Çoğumuz, iletişimimizi yalnızca konuşarak yaptığımız bir şey olarak düşünüyoruz. Söylediklerimiz düşüncelerimizi ifade eder, ancak görünümümüz, ses tonumuz ve tutumumuzla da iletişim kuruyoruz.

Görünüm

Beden dilimiz ve yüz ifademiz, düşüncelerimiz ve duygularımız hakkında çok şey anlatmaktadır. Biri, "Seni seviyorum." derken, kavgaya girer gibi, kaşları çatık ve dişleri sıkılmış bir hâldeyse, büyük olasılıkla bu kişinin sözlerine inanmayız. Biriyle olumlu bir ilişki kurmak istiyorsan, gergin vücut dili yerine açık ve rahat tavırlarla kendini tanıtmak en iyisidir.

Ses

Konuşurken ki ses tonumuz başkalarına sözlerimizin ardındaki duygularımız hakkında bilgi verebilir. Genel olarak, yüksek veya yoğun bir ses, alçak veya sakin olanlardan daha fazla saldırganlık ifade eder. Çok hızlı bir şekilde konuşmak acele bir durumu, yavaşça konuşmak sakinliği gösterebilir. Biriyle olumlu bir ilişki kurmak istersen, kendini saldırgan olmayan, açık ve rahat bir sesle ifade etmen en iyisidir.

Tutum

İyi bir ilişki, olumsuz veya eleştirel bir tutum yerine olumlu ve kabul eden bir tutumla oluşturulur. İşte bunu başarmanın bazı yolları:

- Kendi hislerini belirten ifadeler kullan. Örneğin, “Gevşek bir ağzın var!” demek yerine, “Başkalarıyla paylaşmayacağına güvenmiştim, sırlarımı paylaştığını öğrendiğimde incindim.” de. Ya da “Benimle sinema randevunu yine unutabilirsin!” demek yerine “Sinemaya gitmeyi planlamışken sen, son dakikada iptal ettiğinde sinirleniyorum.” de.
- İnsanların kendileri ve davranışlarını ayırıştır. Örneğin, “Senden nefret ediyorum!” demek yerine, “Yaptığın şeyden nefret ediyorum.” de. “Domuz gibi yiyorsun.” demek yerine, “Bazı yeme alışkanlıkların çok kaba.” de.
- Başkalarının görüşlerini kabul etmeye açık ol. Örneğin, “Buna cidden inanıyor olamazsın!” demek yerine, “Bu, benim düşündüğümden gerçekten farklı bir bakış açısı.” de ya da “Sen, tümüyle yanlış düşünüyorsun.” demek yerine, “Seninle aynı fikirde olduğumu düşünmüyorum ama bana, bunu nasıl düşündüğünü açıklar mısın?” de.

yönergeler

Soldaki eleştirel ve saldırgan ifadeleri, sağdaki davranışlara yönelik “hisleri açıklayan” ifadelerle eşleştir.

“Çok meraklısın.”

“Bunu anlamak uzun zaman alıyor; açıklamak için başka bir yol düşünmeme izin ver.”

“Hâlâ anlamadın mı? Aptal mısın?”

“Lütfen içtiğin sodanın kutusunu arabamdan çıkarır mısın?”

“Senin gibi insanlara dayanamıyorum!”

“Bana bu kadar yaklaştığında, kişisel alanıma girmişsin gibi hissediyorum.”

“Gözümün önünden çekilir misin?”

“Bana sormadan sırt çantamı karıştırdığında, özel alanım işgal edilmiş gibi hissediyorum.”

“Çok ahmaksın!”

“Böyle davrandığında gerçekten öfkeleniyorum.”

Yüzlerinde ve bedenlerinin duruşuyla duygularını gösteren kişilerin resimlerini ya da fotoğraflarını dergilerden veya gazetelerden kesip aşağıdaki kutuya yapıştır veya çiz. Her resmin altına, resimdeki kişinin görünümünün düşünceleri ve duygularıyla nasıl etkileşimde olduğunu yaz.

başka ne yapmalı?

Yalnız başınayken aynanın önüne geç ve yüzünle farklı ifadeler ve vücudunla farklı duruşlar yapmayı dene. Açık ve sakın görünüşle, saldırgan görünüş arasındaki farkı görmeye çalış. Hangi görünüşün, diğer insanlarla daha olumlu şekilde iletişim kurmana yardımcı olacağına karar ver. Bunu, burada tanımla.

Daha sonra, sesini farklı ses yüksekliklerinde ve farklı tonlarda kullanmayı ve farklı hızlarda konuşmayı dene. Eğer mümkünse, bu uygulamada sana yardımcı olması için bir ses kaydı kullan. Sesini yakından ve dikkatlice dinle ve olumsuz ya da olumlu bir his verip vermediği üzerine düşün. Hangi tonlama ve üslubun başka insanlarla en iyi şekilde iletişim kurmana yardımcı olacağına karar ver. Onları aşağıdaki bölüme yaz.

İlişkilerinde yaşadığın belirli sorunları düşün. Tutumunun sorunu nasıl etkilemiş olabileceğini açıkla.

Başkalarına karşı daha kabullenici olmak için tutumunu nasıl değiştirebileceğini anlat.

İletişim becerilerinin çökkünlük duygularıyla nasıl ilişkili olabileceğini açıkla.

İletişim becerilerini geliştirmenin çökkünlük duygularını azaltmaya nasıl yardımcı olabileceğini anlat.

bilmen gerekenler

Çatışmayı yönetmekte zorluk çeken kişilerin mutsuz hissetme eğilimi daha yüksektir. İlişkileri genellikle daha zor, daha az doyum sağlayıcı ve uzun süre devam etmeme olasılığı daha yüksektir. İnsanların birbirleriyle aynı görüşte olmaması normaldir, ancak bu anlaşmazlıkları yönetmenin sağlıklı yollarını bilersen daha mutlu ve huzurlu ilişkiler sürdürebilirsin.

Barış ve Yankı'nın ortak noktaları çoktu. Her ikisi de okul yıllığı hazırlama kulübündeydi, ikisi de bilim kurgu filmlerini ve peynirli pizzayı seviyordu, her ikisi de aynı sınıfta okuyor ve aynı seçmeli dersleri alıyordu. Birlikte çokça vakit geçiriyorlardı fakat sıkça da tartışıyorlardı. Küçük şeyler hakkında farklı düşünüyorlardı ve bu tartışmalar çok çabuk büyüyordu. Bazen bir anlaşmazlık yaşadıklarında günlerce konuşmayabiliyorlardı. Bu durum, her ikisinin de yalnız ve üzgün hissetmesine neden oluyordu.

Yeni dönemde, Barış ve Yankı, "Kişiler Arası İletişim" seçmeli dersini birlikte almıştı. Öğretmenin anlattığı ilk konulardan biri çatışma yönetimiydi. Sınıfa, çatışmalarını sağlıklı ve üretken bir şekilde çözülmesinde yardımcı olabilecek bir rehber verdi. Barış ve Yankı listeye baktılar. Bu kurallardan bazıları şunlardı:

1. Kendini duygusal olarak gerildiğin bir tartışmada bulursan, dur. İnsanlar sakın olmadıklarında sorunları net bir şekilde düşünemez veya çözemezler. Durumu tarafsız bir şekilde tartışmak için tartışmakta olduğun kişiyle birlikte, rahatlamış ve sakinleşmiş olduğunuz, yorgun olmadığınız ve acelenizin olmadığı bir zaman belirleyin.
2. Sorunu açık ve net bir şekilde belirleyin. Bu sorunu, herhangi birinin kusuru olarak değil, sizin dışınızda bir durum olarak görün. Kendinizi de amacı, sorunu çözmek olan bir ekip olarak görün. Birbirinize saldırmak yerine sorunu çözmek için işe koyulmanın yollarını düşünün.

3. Olumsuz veya hakaret edici terimleri (“salak”, “pislik” vb.) kullanmamak ve birbirinize saygılı davranmak konusunda anlaşın. Suçlama veya eleştiride bulunmayacağınız konusunda fikir birliğine varın.
4. Tek bir konuya, yalnızca mevcut duruma odaklanın, geçmişteki sorunlara odaklanmayın. (“Hiçbir yere zamanında gelmiyorsun. Geçen haftayı hatırla?” demek yerine, “Bugün, yirmi dakika geç kaldığın için oldukça rahatsız oldum.” deyin.)
5. Söylenenlere katılmamanıza karşın birbirinizi dinlemeyi kabul edin. Birbirinizin söylediklerine katılmasanız bile birbirinizi dinlemeniz gerektiğini kabul edin. Birbirinizden farklı görüşlere sahip olma hakkınıza saygı gösterin. Her birinizin farklı görüşleri olabileceğini unutmayın ve saygı gösterin.
6. Sorunun etkisine değil, sorunu gördüğünüz farklı bakış açılarına odaklanın. (“Seninle sinemaya gitmekten nefret ediyorum.” demek yerine, “Ben, yabancı filmleri ilginç buluyorum, sense onları kafa karıştırıcı buluyorsun.” deyin.)
7. Kazanmak ve kaybetmekten çok ortak yol bulmak için pazarlık yapmaya ve uzlaşmaya yönelik düşünün.

Listeyi okuduktan sonra Barış ve Yankı, bu kurallarda yapılmaması gereken davranışların çoğunu yaptıklarını fark etti. Gittikçe daha fazla üzülmelerine karşın tartışmayı sürdürüyorlardı; birbirlerine isim takıyorlar ve birbirlerini suçluyorlardı; neredeyse her zaman geçmişteki sorunları gündeme getirmişlerdi ve her biri tartışmayı “kazanmaya” yönelik güçlü bir istek duyuyordu. Yeni öğrendikleri çatışma yönetme kurallarını uygulamaya başladıklarında, yaşadıkları anlaşmazlıklar çok daha çabuk bitmeye başladı. Her biri tartışmayı kazanan olmaya çalışmak yerine, birlikte çözüm aramaya başlamışlardı. Ayrıca, diğer arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin de geliştiğini fark ettiler. Birkaç ay sonra, Barış ve Yankı, kendileri ve genel olarak hayat hakkında çok daha mutlu hissettiklerini fark ettiler.

yönergeler

Önümüzdeki birkaç gün içinde, arkadaşlarını ve aile üyelerini ya da televizyondaki insanları anlaşmazlıklarını konuşurken gözlemle. Yaptıkları davranışların çatışmayı artırmak veya yönetmeye yönelik olup olmadığını takip etmek için aşağıdaki formları kullan.

İsimler: _____

Anlaşmazlık konusu: _____

Taraflar tartışırken gergin mi yoksa sakin mi? _____

Bir ekip olarak mı çalışılıyor, yoksa taraflar birbirine mi saldırıyor? _____

Davranışlar saygılı mı yoksa saygısızca mı? _____

Güncel konuya bağlı kalınıyor mu? _____

Taraflar birbirini dikkatlice dinliyor mu? _____

Farklı bakış açıları ayrıştırılıyor mu? _____

Uzlaşmaya mı kazanmaya mı çalışılıyor? _____

İsimler: _____

Anlaşmazlık konusu: _____

Taraflar tartışırken gergin mi yoksa sakin mi? _____

Bir ekip olarak mı çalışılıyor, yoksa taraflar birbirine mi saldırıyor? _____

Davranışlar saygılı mı yoksa saygısızca mı? _____

Güncel konuya bağlı kalınıyor mu? _____

Taraflar birbirini dikkatlice dinliyor mu? _____

Farklı bakış açıları ayrıştırılıyor mu? _____

Uzlaşmaya mı kazanmaya mı çalışılıyor? _____

İsimler: _____

Anlaşmazlık konusu: _____

Taraflar tartışırken gergin mi yoksa sakin mi? _____

Bir ekip olarak mı çalışılıyor, yoksa taraflar birbirine mi saldırıyor? _____

Davranışlar saygılı mı yoksa saygısızca mı? _____

Güncel konuya bağlı kalınıyor mu? _____

Taraflar birbirini dikkatlice dinliyor mu? _____

Farklı bakış açıları ayrıştırılıyor mu? _____

Uzlaşmaya mı kazanmaya mı çalışılıyor? _____

İsimler: _____

Anlaşmazlık konusu: _____

Taraflar tartışırken gergin mi yoksa sakin mi? _____

Bir ekip olarak mı çalışılıyor, yoksa taraflar birbirine mi saldırıyor? _____

Davranışlar saygılı mı, yoksa saygısızca mı? _____

Güncel konuya bağlı kalınıyor mu? _____

Taraflar birbirini dikkatlice dinliyor mu? _____

Farklı bakış açıları ayrıştırılıyor mu? _____

Uzlaşmaya mı kazanmaya mı çalışılıyor? _____

başka ne yapmalı?

İnsanların yaşadığı anlaşmazlıkları izlerken aldığın notlara yeniden bak. Gözlemlediğin her anlaşmazlık için, çatışmayı artıran veya çatışmanın yönetilmesine yardımcı olabilecek özel kelimeleri ve davranışları tanımla:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Anlaşmazlıklar sırasında kendini ve davranışlarını düşün. Çatışmanın artmasına katkısı olan hangi davranışları ne sıklıkla yaptığını anlat.

Çatışmayı yönetmeye yardımcı olan hangi davranışları ne sıklıkla yaptığını anlat.

İlişkilerindeki çatışmaların ne derece mutluluk ya da çökkünlük düzeyini etkilediğini anlat.

İlişkilerindeki çatışmaları daha iyi yöneterek neler deneyimleyebileceğini anlat.

bilmen gerekenler

Kimsenin sorunsuz bir hayatı yoktur. Kendini yaşamdaki zorluklarla yüzleşebilecek yetkinlikte hisseden insanlar, daha az çökkün hissederler. Sorunları çözebileceklerini bilirler ve zorluklar ortaya çıktığında yeteneklerini kullanırlar. Beş aşamalı bir yöntem öğrenip uygulayarak sorun çözme becerilerini geliştirebilirsin.

Deniz çok çökkün hissediyordu. Yaşamında her zaman kötü gidecek bir şeyler varmış gibi görünüyordu. Ödevleri çok zordu; arkadaşları onun aramalarına yanıt vermiyordu; marketteki patronu kendisini çok hayal kırıklığına uğrattığını söyledi. Bunlar düzeldiğinde başka şeyler kötü gidiyordu. Deniz yaşadığı hayal kırıklığını okuldaki danışmanıyla paylaştı. Danışman, Deniz'i rahatsız eden tüm bu sıkıntıların çözülebilecek sorunlar olduğunu açıkladı. Ancak Deniz, bunların nasıl çözülebileceği konusunda hiçbir fikri olmadığını söyledi.

Danışman, Deniz'e şu anki sorunlarına veya karşılaşılabileceği herhangi bir soruna çözüm bulmasında ona yardımcı olabilecek ve bu süreçte izleyebileceği beş adım olduğunu söyledi. Bu adımları not defterinde yazdı ve daha sonra Deniz'in ilk zorlandığı konuyu örnek olarak kullanarak her birini açıkladı.

1. Adım: Sorunu açıkça belirt.

Danışman, insanların değişmesi gereken şeyin tam olarak ne olduğunu bildiklerinde onu değiştirebilme olasılıklarının daha yüksek olduğunu söyledi. Sadece ödevlerinin çok zor olduğunu söylemek yerine, Deniz, ödevlerin kendisine zor gelmesine neden olan şeyler hakkında daha dikkatli düşünebilirdi. Bunun üzerine, Deniz, ödevlerinde ne beklediğini net ve doğru şekilde hiç anlayamadığını söyledi. Sınıfta, öğretmenin sık sık kendisine yönergeleri izlemediğini söylediğini anlattı. Buna göre, danışman "Öğretmenin benden ne istediğini tam olarak anlamakta zorlanıyorum." şeklinde yazarak sorunu daha net tanımladı.

2. Adım: Beyin fırtınası çözümleri.

Sonrasında danışman, Deniz'den, ne kadar çılgın ve uçarı olursa olsun, bu sorun için çözüm olarak düşünebileceği tüm olasılıkları kendisine söylemesini istedi. Deniz, bu fikirleri sıraladı:

Ödev açıklanırken daha dikkatli dinlemek.

Dersten sonra bir arkadaşından ödevi yeniden açıklamasını istemek.

Öğretmenin ödevle ilişkin açıklamalarını daha sonra yeniden dinlemek için kayda almak.

Başka bir öğretmenin sınıfına geçip geçemeyeceğini sormak.

Öğretmenle konuşup ödevle başlamadan önce doğru anlayıp anlamadığını kontrol etmek.

Okuldan ayrılmak, böylece ev ödevi yapmak zorunda olmamak.

Sınıfta ön sıralara oturmak.

3. Adım: Bir çözüm seç ve dene.

Deniz ve danışmanı listedeki her maddeyi tek tek ele aldı ve sonunda Deniz, “bir arkadaşından, dersten sonra ödevi yeniden açıklamasını istemeye” karar verdi.

4. Adım: Seçtiğin çözümün ne kadar iyi çalıştığını değerlendir.

Deniz, bir sonraki ödevde planını denedi, ancak yine de iyi sonuç alamadı. Arkadaşının da öğretmenin istediği şeyi tam olarak anladığından emin olamadığını fark etti.

5. Adım: Seçtiğiniz çözüm iyi sonuçlanmışsa, uygulamaya devam et. İşe yaramadıysa listeden başka bir çözüm dene.

Deniz, başka bir çözüm yolunu denemeye karar verdi: “Öğretmenle konuşup ödevle başlamadan önce doğru anlayıp anlamadığını kontrol etmek.” Ertesi gün bunu yaptı ve bunun sonucunda ödevinden daha iyi bir not aldı.

Deniz, bu yöntemi hayatındaki diğer güçlükler için de kullandığında, sorunlarını çözme becerisinde kendine daha çok güvendiğini hissetti. Hayat artık eskisi kadar kötü gelmeye başlamıştı.

yönergeler

Son zamanlarda yaşadığın bir sorunu belirt. _____

Neyin üzerinde çalışman gerektiğini tam olarak bilebilmen için sorunun net ve öz bir tanımını yaz. _____

Sorununa olası çözümler bulmak için beyin fırtınası yap. Beyin fırtınasının etkili olabilmesi için, üzerine düşünmeden ve karar vermeden önce aklına gelen tüm fikirleri yazman önemlidir. Ne kadar sıra dışı veya imkânsız oldukları önemli değil; her ne olursa olsun aklına gelen her şeyi yaz. Listeni olabildiğince uzun yap. Aşağıdaki alandan daha fazla yere ihtiyacın olursa, ek kâğıt kullan.

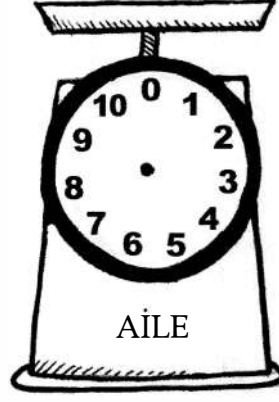
Listene yeniden bak. Şimdi hangi fikirlerin gerçekçi veya mümkün olduğunu, hangilerinin gerçekçi olmadığını veya imkânsız olduğunu düşün. Sorununa bir çözüm olarak denemek için, fikirlerinden birini seç ve buraya yaz. Bu çözümü ne zaman deneyeceğini planla.

Bu fikri denedikten sonra, ne kadar işe yaradığını anlat. Bu yol, sorunu çözdü mü?

Bu fikir işe yaramazsa, listenden başka birini seç ve onu dene. Sonuçları burada açıkla. İşe yarayan bir çözüm bulana kadar bulduğun yolları denemeye devam et.

başka ne yapmalı?

Aşağıdaki alanların her biri için, o alandaki sorunlarını çözmekte ne derece yetkin hissettiğini en iyi gösteren değeri (0 hiç yetkin değil, 10 çok yetkin) işaretle.



Uygun bulduğun değerlere yeniden bak ve sana, bazı alanlarda diğerlerinden daha çok zorlandığını düşündüren nedenleri söyle.

Hayatındaki sorunları çözme becerinin çökkünlük hissini nasıl etkilediğini açıkla.

Şu anda zorlandığın diğer sorunların listesini yap.

Listenden bir tane sorunu seç ve bununla baş etmek için beş problem çözme adımını izle. Gözlemlerini ve deneyimlerini aşağıya kaydet.

[illegible]

Hayatta karşılaşılabilecek zorlukların hiç bitmeyeceğinin farkında olmalısın. Fakat sorun çözme becerilerini kullanmaya devam edersen, zorlukların üstesinden gelmek giderek daha kolay hâle gelecek ve bunları yönetebileceğin konusunda daha öz güvenli olacaksın. Bu değişim, çökkünlük hislerini önemli ölçüde azaltabilir.

bilmen gerekenler

Çoğu insan hemen hemen her gün stresli hisseder. Stresi nasıl yönetileceğini bilmediğinde kendini kolayca çökkün hissedebilirsin çünkü bu durumda sıklıkla kaygılı, yorgun veya bunalmış hissedersin. Stres yönetimi tekniklerini öğrenmek çökkün duygularınla başa çıkmada sana yardımcı olabilir, önlemeye yardımcı olabilir.

Beyza başarılı bir öğrenciydi. Resimde, oyunculukta, hesaplamada ve okçulukta iyiydi. Ancak Beyza, stres yönetimi konusunda oldukça kötüydü. Her zaman beyninin ve bedeninin, sanki asla kazanamadığı bir yarıştaymışçasına, aşırı yüklenmiş olduğunu hissediyordu. Bu da kendini çökkün hissettiriyordu.

Bir gün Salih amca ona “3 D Kuralını” hatırlattı ve stres altında hareket etmenin üç yolu olduğunu açıkladı:

1. **Durumdan uzaklaş.** Mümkün olduğunca kendini stresli durumlardan uzaklaştır; kendini çok stresli olduğunu bildiğin durumlara bilinçli olarak sokma; stresini arttıran düşünceler üzerinde durma.
2. **Düzenlemeler yap.** Stresli durumu değiştirmek için elinden gelen her şeyi yap.
3. **Düşünceni değiştir.** Eğer bir şeyi değiştiremeyeceksen, bu konuda düşüncelerini değiştir; böylece bu durumu çok stresli algılamazsın. Ya da bu durumla baş etme yollarını değiştirerek onu daha iyi yönetmeyi dene.

Örneğin Beyza, resimle uğraşmayı seviyordu ama aynı zamanda bu onda stres yaratıyordu. Zaten çok yoğun olan programında, özel dersleri çok zaman alıyordu; kendini resim sınıfındaki arkadaşlarıyla kıyasladığında çok iyi bir sanatçı olmadığını düşünüyordu ve güzel sanat eğitimi için iyi bir okula giremeye ve bu çok rekabetçi meslekte iyi maaşlı bir iş bulamama olasılıklarını düşünüp endişe ediyordu.

Beyza, 3 D kuralını uygulamaya çalıştı. Resimden tamamen kaçınmayı düşündü ama bunu yapmak istemediğini biliyordu çünkü resim yapmaktan çok keyif alıyordu. Sonra

yeni ayarlamalar yapmayı düşündü ve kendine daha fazla zaman kazandırmak için ya resim derslerini azaltabileceğini ya da okçuluk derslerini bırakabileceğini fark etti. Resmin onun için daha önemli olduğuna karar verdi ve bu nedenle okçuluğu bıraktı.

Sonra bu konudaki düşüncelerini nasıl değiştirebileceğini düşündü. Kendini sınıfındaki diğer arkadaşlarıyla karşılaştırmayı bırakmaya karar verdi; bu, onu geliştirmiyor ve sadece daha çok stres yaşamasına neden oluyordu. Ayrıca, gelecek hakkında kaygılanmaktan vazgeçmeye karar verdi. Profesyonel bir ressam olamazsa, bir hobi olarak resim çizebilir ve aynı keyfi almayı sürdürebilirdi.

Beyza'nın yaptığı değişiklikler ona daha fazla zaman kazandırdı. Üzerinde önceki kadar baskı hissetmiyor ve resim yapmaktan daha önce almadığı kadar çok zevk alıyordu. Stres düzeyi düştü ve çökkünlük hisleri azaldı.

yönergeler

En yakın arkadaşlarından ikisinin aşağıda tanımlanan sorunlarla karşılaştığını düşün. Durumlarını oku ve daha sonra 3 D kuralını uygulayarak streslerini nasıl daha iyi yönetebileceklerine yönelik bir öneri yaz.

Pelin'in yapması gereken çok şey var ve bunlar için çok az zamanı var. Pelin, her şeyde öncü olmayı sever ve çok sorumluluk alır. Her zaman iyi notlar almaya çalışır, okulda iki kulübün başkanlığını yapmaktadır, bilim projesinin ekip lideridir, okulun geri dönüşüm projesinden sorumludur ve ne zaman ondan yardım isterlerse iki komşusunun bebek bakıcılığını yapmaktadır. Pelin bazen, herkesin kendisinin depresyona girdiğini ve kaçıp gittiğini düşünmesini isteyecek kadar yorgun oluyor. Stresten kurtulmanın başka yollarını göremiyor.

Pelin'e yapabileceği neler önerirsin:

Durumdan uzaklaş. _____

Düzenlemeler yap. _____

Düşünceni değiştir. _____

Yunus, sigara içmesi konusunda baskı hissettiği için stres altına girdi. Yunus'un çok sevdiği dedesi akciğer kanserinden acı çekerek öldü ve Yunus, asla sigara içmeyeceğine ilişkin kendine söz verdi. Fakat birlikte takıldığı bazı arkadaşları sigara içiyor ve onlara katılması için onu da zorluyorlar. Yunus, arkadaşlarını kaybetmek istemiyor ama gerçekten sigara içmek de istemiyor. Bu durumla yüzleşmemek için okula gitmekten korktuğu için geceleri uykuya dalmakta sorun yaşamaya başladı.

Yunus'a yapabileceği neler önerirsin:

Durumdan uzaklaş. _____

Düzenlemeler yap. _____

Düşünceni değiştir. _____

başka ne yapmalı?

Kendi yaşamındaki stresli durumların bir listesini yap. Bu listeyi, senin için en çok stresli olandan en az stresli olana doğru bir sırayla düzenle.

Listedeki ilk üç maddeyi aşağıdaki durumlara yaz. Sonra, her bir durum için stresle baş etmene katkı sağlayacak şekilde 3 D kuralını nasıl uygulayabileceğini yaz.

Durum 1: _____

Durumdan uzaklaşabilirim: _____

Düzenlemeler yapabilirim: _____

Düşüncelerimi değiştirebilirim: _____

Durum 2: _____

Durumdan uzaklaşabilirim: _____

Düzenlemeler yapabilirim: _____

Düşüncelerimi değiştirebilirim: _____

Durum 3: _____

Durumdan uzaklaşabilirim: _____

Düzenlemeler yapabilirim: _____

Düşüncelerimi değiştirebilirim: _____

Stres düzeyinin çöökkünlük durumunu nasıl etkilediğini açıkla.

Yukarıda listelediğin fikirleri uygulamaya çalış. Sonuçlarını anlat.

bilmen gerekenler

İnsanlar kendilerini çökkün hissettiklerinde sık sık rahatsızlık duydukları duruma odaklanırlar ve bu durumun geçici olduğunu unutabilirler. “Zorluğun ötesine” baktığında ve şu anda uğraştığın şeyin zamanla daha iyi olacağını düşündüğünde, ileride yaşayacağın iyi zamanlara odaklanıp daha az çökkün hissedebilirsin.

Mustafa, son basket atış şansını kaçırdı ve bunun sonucunda takımı oyunu kaybetti; Mustafa, kendini berbat hissediyordu. Utanıyordu, hayal kırıklığına uğramıştı ve çok üzülmüştü. Atışı kaçırdığı sahneyi defalarca zihninde canlandırıyordu.

Duygu, ayak bileğini burkup dans gösterisinde yer alamadığında, hayatının sonu gelmiş gibi hissediyordu. Ne kadar şanssız olduğunu ve durumunun ne kadar kötü olduğunu düşünmeyi sürdürdü ve kendisini daha da çok mutsuz hissetti.

Ali, bir kıza okuldaki partiye birlikte gitmeyi teklif etti ancak kız, başka biriyle birlikte gideceğini söyledi; bu tepki, Ali’ye çok mutsuz etti. Bunu sormak için uzun süre cesaretini toplamaya çabalamıştı ama şimdi hepsi boşa gitti. Yaşadığı hayal kırıklığından asla kurtulamayacakmış gibi hissediyordu.

Bu çocuklar yaşadıkları olumsuz deneyimlere odaklandıkları için mutsuzlar. Şu anda yaşadıkları zorlanmanın ötesine baksalardı, durumlarının geçici olduğunu fark edeceklerdi. Örneğin Mustafa, bu sezon bir sürü basketbol maçında oynayacak ve takımı birçok kez kazanma şansına sahip olacaktır. Duygu’nun bileği iyileşecek ve bir sonraki dönem sonu gösterisine katılabilecektir. Ali, başka şeyler düşünmeye başlayacak ve bu kıza ya da hoşlandığı diğer kızlara başka okul partilerine birlikte gitmeyi sorabilecektir.

yönergeler

Aşağıda sıralanan, çökkünlük duygularını ortaya çıkarabilecek durumların listesini oku. Deneyimlediğin her durumun yanına bir işaret koy. Her maddenin altına, o durumda kendine söyleyebileceğin, zorluğun ötesine bakmana ve daha az çökkün hissetmene yardımcı olabilecek cümleleri yaz.

- ☐ İki hafta içinde teslim etmen gereken büyük bir araştırma ödevin olduğunu öğrendin: _____

- ☐ Otobüste kalan tek koltuğun çok arkada olduğunu gördün ve bu kadar arkada oturduğunda miden çok kötü oluyor. _____

- ☐ İşe geldiğinde, birinin hasta olduğunu ve o gün kendi işlerinin yanı sıra onun işlerini de yapman gerektiğini öğrendin. _____

- ☐ Tüm hafta boyunca çok çalıştın, ancak antrenörün seni maçta sadece birkaç dakika oynattı. _____

- ☐ Doğum gününde ailenin verdiği parayla yeni video oyunları almak istiyordun ancak tarih kitabını kaybettin ve paranı kitabın yenisini almak için kullanmak zorundasın. _____

- ☐ Anne babanın bir tartışmasına daha tanık oluyorsun. _____

başka ne yapmalı?

Son zamanlarda yaşadığın, zorluğun ötesine bakarak yoğun olumsuz duyguları kendinden uzaklaştırabileceğin bir durumu açıkla.

Bazı durumlarda zorluğun ötesine bakmanın neden kolay olmayabileceğini anlat.

İleride oluşabileceğini düşündüğün zorlu bir durumda, çökkünlük duygularını azaltmada sana yardımcı olacak “zorluğun ötesine bakma” yöntemini kullanabileceğin bir durumu anlat.

Bu durum hakkında, zorluğun ötesine bakmada sana yardımcı olabilecek kendine söyleyebileceğin sözleri yaz.

Bir dakikalığına gözlerini kapat ve yaklaşan bu zorlu durumda kendini hayal et. Gerçekleşeceğini hayal ettiğin her şeyin durumdaki gibi olmasına dikkat et. Sonra, zorluğun ötesine odaklanmaya çalışıp kendini çökkün hissetmemek için neye ihtiyacın olduğunu düşün. Bunun, gerektiği zamanlarda kendini daha iyi hissetmek için yapabileceğin bir uygulama olduğunu unutma.

bilmen gerekenler

İnsanların, yaşamlarında değişiklikler oluşturan olaylarla karşı karşıya kaldıklarında biraz rahatsızlık hissetmesi normaldir. Değişim olumlu yönde olsa bile, buna uyum sağlamak zaman ve enerji alır. Değişimle başa çıkmak için sağlıklı yollar öğrenebilirsen bu rahatsızlık depresyona dönüşmeden hızlıca geçer.

Yaşamın boyunca değişim yaşayacaksın. Bu durum insan yaşamının normal bir parçasıdır. Dünya değişim üzere tasarlanmıştır; mevsim değişir, hava değişir, tüm canlılar yaşadıkları sürece büyüyüp gelişir ve sürekli değişir.

Değişikliğe uyum sağlamak mümkündür, ancak bu uyum süreci yeni yollarla düşünmeyi ve hareket etmeyi kapsar. Bu da zaman ve enerji gerektirir. Fazladan zamana ve enerjiye ihtiyacın olduğunun farkındaysan, değişime uyum sağlamanın hemen gerçekleşmediğini anlayabilirsin. Bundan ötürü bir süre rahatsız olmana karşın, bu his normaldir ve geçecektir. Bu arada, geçiş sürecinde kendine yardımcı olacak şeylere odaklanabilirsin.

Aşağıdaki sağlıklı başa çıkma eylemlerinden herhangi birini uygulamak, bu değişim süresince sana yardımcı olabilir. Bazıları enerji kazanmanı ve enerjini korumanı sağlar; bazıları enerjini tüketen çökkünlük duygusundan seni arındırır.

Sağlıklı Başa Çıkma Eylemleri

Yeterli uyumak (enerji kazandırır)

Sağlıklı besinler yemek (enerji kazandırır)

Temiz hava almak (enerji kazandırır)

Fiziksel egzersiz yapmak (enerji kazandırır ve depresif hisleri azaltır)

Konuşarak veya yazarak hislerini ifade etmek (depresif hisleri azaltır)

Kendinle ve durumla ilgili olumlu düşünmeye odaklanmak (depresif hisleri azaltır)

Kendine her şeyin iyi olacağını hatırlatmak (depresif hisleri azaltır)

Eğlenceli etkinliklere katılmak (depresif hisleri azaltır)

Gülmek (enerji kazandırır ve depresif hisleri azaltır)

yönergeler

Şimdiki yaşını aşağıdaki zaman çizelgesinin sağ ucuna yaz. Daha sonra hayatında deneyimlediğin tüm önemli olayları, zaman çizgisinde uygun yere işaretleyerek kaydet. Bu olaylar yeni bir okula başlama, kardeşinin doğması, yeni bir eve taşınma, ebeveynlerinin boşanması, uzun bir hastalık, özel bir doğum günü, mezuniyet veya önemli bir yaşam olayı gibi hissettiğin herhangi bir durum olabilir.



Bu olaylardan hangisinin hayatında en çok değişiklik yarattığını ve hangisinin en az değişiklik yarattığını anlat.

En çok değişim yaratan

En az değişim yaratan

Bu olaylarda en kolay başa çıkabildiğin ve en çok zorlandığın hangileriydi, açıkla.

Baş etmesi en kolay olan

Baş etmesi en zor olan

Bu olaylardan hangisinin çöökkünlük duygularını arttırdığını ve hangisinin azalttığını anlat.

En çok çöökkün hissettiren

En az çöökkün hissettiren

başka ne yapmalı?

Zaman çizelgendeki en güncel yaşam olayını seç. Başa çıkma eylemlerinin her birini sana yararlı olacak şekilde nasıl kullandığını veya kullanabileceğini açıkla.

Olay: _____

Uyku: _____

Sağlıklı yiyecekler: _____

Temiz hava: _____

Bedensel egzersizler: _____

Duyguları ifade etmek: _____

Olumlu şeylere odaklanmak: _____

İşler iyi gittiğinde olabilecek şeyler: _____

Keyifli etkinlikler: _____

Gölmek: _____

Yakın gelecekte deneyimleyeceğin bir yaşam olayını düşün. Bununla başa çıkabilmek için başa çıkma eylemlerinin her birini nasıl kullanabileceğini açıkla.

Olay: _____

Uyku: _____

Sağlıklı yiyecekler: _____

Temiz hava: _____

Bedensel egzersizler: _____

etkinlik 22 * değişimle başa çıkmak

Duyguları ifade etmek: _____

Olumlu şeylere odaklanmak: _____

İşler iyi gittiğinde olabilecek şeyler: _____

Keyifli etkinlikler: _____

Gölmek: _____

Şimdiki yaşını aşağıdaki zaman çizelgesinin en soluna yaz. Zaman çizelgesinin üzerine önümüzdeki on yılı boyunca yaşamında karşılaşılabileceğin tüm önemli olayları kaydet. Onlarla başa çıkmak için hangi başa çıkma eylemlerini kullanacağını anlat.



Şimdiki Yaşın

10 Yıl Sonra

bilmen gerekenler

Herkes hayatının bir döneminde reddedilme deneyimlemiştir. Reddedilmek, birçok insanın hayal kırıklığı yaşamasına veya üzgün hissetmesine neden olabilir. Reddedildiğin durumu nesnel olarak değerlendirmeyi başardığında, kendini çok fazla üzmenin bir anlamı olmadığını görürsün. Ayrıca, yeniden denemek için cesaretin olabilir.

Reddedilme birçok açıdan olabilir. Arkadaş olmak istediğimiz biri bizimle arkadaş olmak istemediğinde reddedilmiş oluruz. Bir takıma girmek veya bir oyundaki rolü almak için denediğimizde ve bunu yapamadığımızda reddedilmiş oluruz. Birine çıkma teklifinde bulunduğumuzda ve hayır cevabını aldığımızda reddedilmiş oluruz. Bir işe veya bir okula başvurduğumuzda ve kabul edilmediğimizde de reddedilmiş oluruz.

Bazen reddedilmek, hüznün anlamına gelmek zorunda değildir, bu daha çok bizim hissettiğimiz bir şey. Reddedilmek bir durumdur. Hayal kırıklığı veya çökkünlük hissetmek, bu duruma tepki olarak seçtiğimiz duygudur. Reddedilme konusunda kontrole sahip olamayabiliriz, ancak buna verdiğimiz tepki üzerinde kontrolümüz vardır. Hissettiğimiz hayal kırıklığı daha az olduğunda, yeniden denemek için enerjimiz olur.

Reddedildikten sonraki derin hayal kırıklığı hissi, bizim istediğimiz şeyi elde edemediğimizde mutsuz hissetmemiz gerektiğine yönelik yanlış inanca dayanır. Ancak, mutlu olmanın birden fazla yolu var ve istediğimiz bir şey olmadığında çoğunlukla bizi bekleyen daha iyi bir şey vardır. Bunu anladığımız zaman reddedilmeyi daha nesnel olarak değerlendirebiliriz ve bu kadar üzülmemize ve hatta çökkünlük hissetmemize gerek kalmaz. “İstediğimi elde edemedim ve bu olmazsa mutlu olamam.” diye düşünmek yerine “İstediğim şeyleri elde edemedim ama belki mutlu olabileceğim başka şeyler vardır ve belki de bundan daha çok mutlu olabileceğim şeylerle karşılaşacağım.” diye düşünebiliriz. Bu, bize yeniden denemek için cesaret ve enerji verir. Denemeye devam edersek sonunda genellikle başarılı oluruz.

yönergeler

Aşağıdaki resimde verilen çocuklar reddedildi ve hayal kırıklığı yaşıyorlar. Öncelikle, onların, durumu daha nesnel değerlendirmelerine yardımcı olabilecek düşünceler yaz. Sonrasında, yeniden denerlerse neler olabileceğini yaz.



1. _____



2. _____



3. Bu kızın projesi, Bilimsel Araştırma Yarışmasına kabul edilmedi.

3.



1. Bu çocuk, arkadaşının doğum günü partisine çağırılmadı.

4.

etkinlik 23 * reddedilmek, hüzün ve yeniden denemek

başka ne yapmalı?

Reddedilmenin neden çok can acıttığını düşünüyorsun? _____

Şimdiye kadar yaşadığın, reddedildiğin durumların listesini yap. _____

Her reddedilme deneyiminin sana hayal kırıklığı hissettirip hissettirmediğine ilişkin düşüncelerini anlat. _____

Bu reddedilmelerden herhangi biri başlangıçta istediğinden daha iyi bir şey elde etmenle sonuçlandı mı? Bunu biraz anlat. _____

Stephen King (Yazar, *Carrie*, *Karanlık Kuleler*), J. K. Rowling (Yazar, *Harry Potter*), Anne Frank (Yazar, *Anne Frank'in Günlüğü*), William Golding (Yazar, *Sineklerin Tanrısı*), Ernest Hemingway (Yazar, *Yaşlı Adam ve Deniz*), Cem Yılmaz (Yönetmen, *GORA*), Walt Disney (Yapımcı), Herman Melville (Yazar, *MobyDick*), Bill Gates (Yatırımcı, *Microsoft*), The Beatles (Müzik Grubu) ve Michael Jordan (Basketbolcu) gibi ünlü kişilerin çalışmaları da başlangıçta başarısız olmuş veya başvurdukları birçok kurum tarafından reddedilmiştir.

Reddedildiyse, iyi bir grupta sayılırsın. Bu yazarlar ve girişimciler yeniden denemeyecek kadar pes etmiş olsalardı, dünyanın kaçıracağı şeyleri bir düşün!

bilmen gerekenler

Yaşam boyunca herkes çok farklı kayıplar yaşar. Hem büyük hem de küçük kayıplar her gün olur. Kayıpla baş etmekte zorlanan kişiler bunu daha iyi idare edenlere göre daha çok çökkünlük duyguları yaşarlar. Çökkünlük duygularını yönetmene yardımcı olabilecek kayıpla baş etme yollarını öğrenebilirsin.

Hayatta olduğumuz ve büyüdüğümüz sürece kaybetmeyi deneyimleyeceğiz. Örneğin, ilkokul veya ortaokuldan mezun olduğunda, o okuldaki yerini kaybedersin ve başka bir yere geçmen gerekir. Nasıl araba kullanacağını öğrendiğinde, ebeveynlerine bağımlılığının bir kısmını kaybedersin. Bir kişiyle düzenli bir ilişkin olduğunda başkalarıyla romantik randevuya çıkma özgürlüğünü kaybedersin.

Ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek birtakım normal kayıplar vardır. Bunlar; dede, anneanne/babanne gibi yakınlarının ve evcil hayvanlarının yaşlılıktan kaybı ya da kaza sonucu akranlarını kaybetmen olabilir. Çocukluğun ve çocuk bedeninin kaybolur. Çocukluk arkadaşlarıyla olan ilişkin, taşınma, farklı okullara gitmeniz veya farklı arkadaş gruplarına katılmanız sonucunda kaybolur. Ayrıca ebeveynlerin hastalıkları veya boşanmaları nedeniyle aile düzeniniz de kaybolabilir.

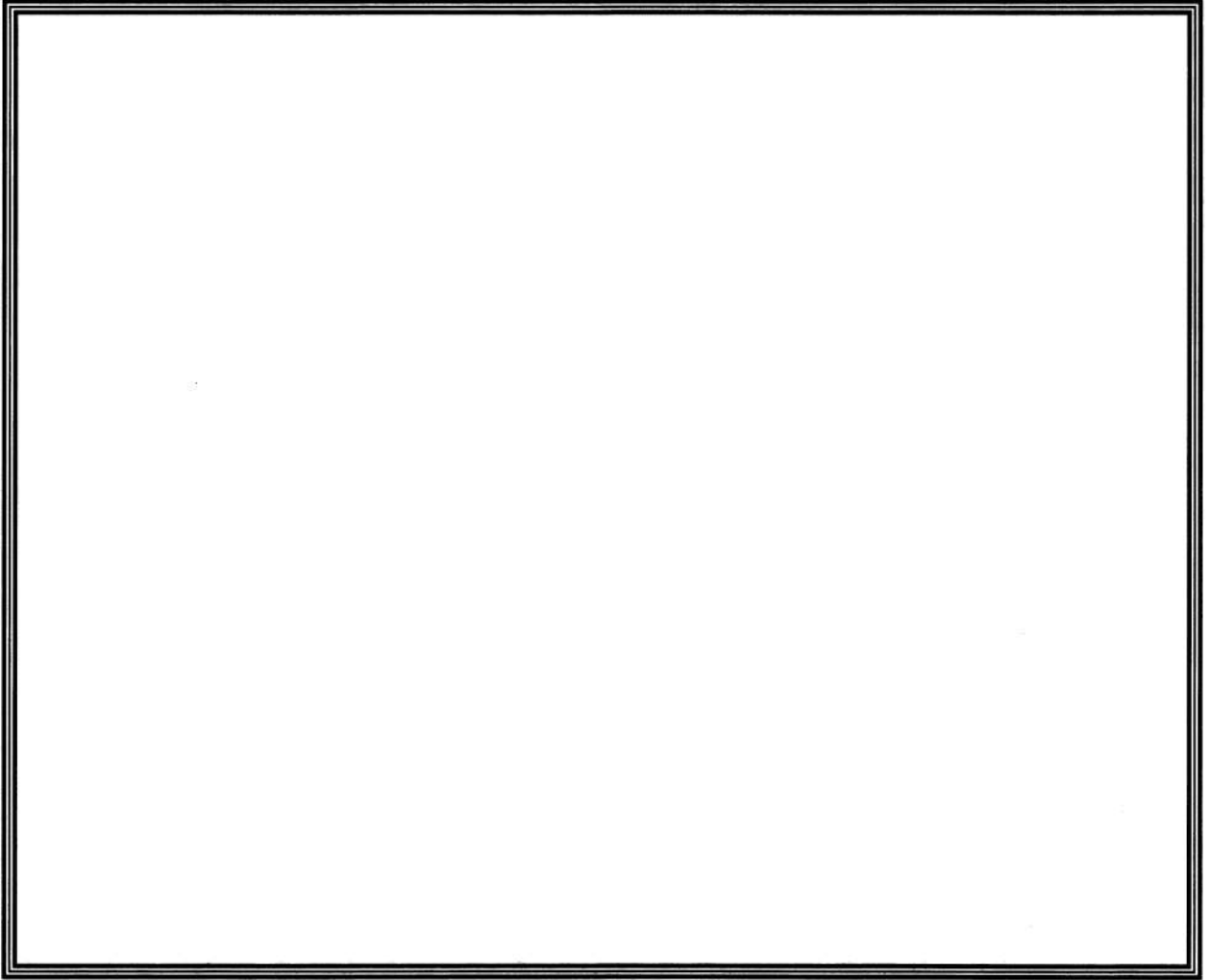
Kayıp yaşadıklarında insanların yas sürecinden geçmesi normaldir. Yas, kaybedilen şeyin önemine bağlı olarak kısa veya uzun süreli olabilir. Ayrıca yas, kafa karışıklığı, öfke veya hatta mutluluk dönemlerinin de arada olduğu, üzüntü veya depresyon dönemlerini içerebilir. Yasın normal olduğunu ve bunun her insan tarafından biraz farklı biçimde deneyimlenebileceğini anlamak önemlidir.

Aşağıdaki, yas ve kayıplarla baş etmekte yardımcı olabilecek yönergeyi göz önünde bulundur:

- Duygularının normal olduğunu bil. Kayıp yaşadığında birçok farklı duygunun olması olasıdır. Örneğin, okuldan mezun olduğunuz için çok mutlu olabilirsiniz, hayatının bu kısmına veda ettiğin için üzülebilirsin, gelecekte olabileceklerden korkabilirsin, yeni olasılıklar seni heyecanlandırabilir ve ne tür bir seçim yapacağın konusunda kafan karışmış olabilir. Deden vefat ettiyse onu özlediğin için üzülebilirsin, seni terk ettiği için ona öfkeli olabilirsin ve artık hastalığından dolayı acı çekmediği için de rahatlamış hissedebilirsin.
- Duygularını ifade edecek bir yer bul. Tüm bu duyguları içinde tutmak gerginliğe ve beden ağrılarına veya depresyona neden olabilir. Duygularını paylaşacak bir arkadaş, akraba veya danışman bul. Bu duygularını bir günlüğe yazarak veya şiir yoluyla aktarabilirsin. Ayrıca, bazı insanlar müzikle veya sporla da duygularını ifade edebilir.
- Günlük yaşamına devam et. Yeme, spor egzersizleri ve uyku düzenine eskisi gibi devam etmeye çalış. Yas, duygusal ve fiziksel olarak tüketici olabilir; yaşamına devam etmek ve duygularını yönetmek için sağlık ve enerji düzeyini koruman gerekir.
- Bağlantıyı sürdürecektir nesneleri koru. Kaybettiğin kişiyle/şeyle “bağlantı kurmak” için elinin altında tutabileceğin bazı somut şeyler bul. Biri taşındıysa veya öldüyse, o kişiye ait fotoğraflar, mektuplar, kıyafetler, özel bir kitap, hediye, anahtarlık veya onu hatırlatan başka bir şeyi saklayabilirsin. Liseden mezun olduysan, okul diplomanı, yıllığını, resimlerini, flamlarını ve okul sürecini hatırlatan diğer hediyelik eşyalarını saklayabilirsin.
- Bir anma yolu düşün veya küçük bir tören düzenle. Değişimin kabul edilmesi için özel şeyler yapmak, insanların yas tutma sürecinde ilerlemelerine yardımcı olabilir. Doğum günleri, dinî günler, mezuniyet ve diğer büyüme belirtilerini paylaşmak için bir merasim ya da tören yapabilirsin. Bir ağaç dikmek, gravür yapmak veya bir hatıra kitabı oluşturmak ölen birini anmanın yollarıdır.

yönergeler

Aşağıdaki çerçevenin içine yakınlarda yaşadığın bir kayıp hakkında bir resim çiz, bir kolaj yap, bir şiir yaz veya bu kayıp deneyimine ilişkin bir yazı yaz. Yaptığın çalışmaya bir başlık ver. Çerçeve içinde bu konuda yazmayı tercih etmediysen, alttaki satırlara kaybına ilişkin hislerini aktar.



etkinlik 24 * kayıpla baş etmek

Ergenlikte veya daha önce yaşadığın diğer kayıplarını listele.

başka ne yapmalı?

1'den 10'a kadar olan bir ölçekte, şimdiye kadar yaşamış olduğun en küçük kayıp için 1 ve en büyük kayıp için 10 olacak şekilde yukarıda yazdığın kayıpları derecelendir. Her bir kaybın için seçtiğin dereceyi ve nedenini açıkla.

Hissettiğin depresyona ilişkin 1'i en az depresyon, 10'u en çok depresyon olarak değerlendireceğin 1'den 10'a kadar olan ölçekte, bu kayıplarınla ilişkili olarak depresyon düzeyini değerlendiren bir değer belirt. Belirttiğin dereceyi ve nedenini açıkla.

Bu kayıp sonucunda yaşadığın diğer duyguların bir listesini yap.

Bu duyguları nasıl ve nerede ifade ettiğini anlat. Şimdiye kadar ifade etmediysen, duygularını burada tanımla.

Günlük, yemek, uyku veya egzersiz alışkanlıklarının bu kayıptan nasıl etkilendiğini açıkla.

Bu kaybın üstesinden gelmek için sana yardım edebilecek ya da daha öncesinde yardım etmiş olan herhangi bir bağlama nesnesi var mıydı? Burada anlat.

Bu kayıpla baş etmene yardımcı olmak için gerçekleştirdiğin veya gerçekleştirebileceğin tüm törensel yaklaşımları açıkla.

Bu kaybın için yas tutma sürecinde sana yardımcı olması için yapmış olduğun veya yapabileceğin her şeyi açıkla. Bunları ne zaman yapmayı planlıyorsun?

bilmen gerekenler

İnsanlar sorunları üzerine uzun süre odaklandıklarında depresyona ilişkin duyguları artar. Bu nedenle, kendinden uzaklaşmak ya da kendine “dışarıdan” bakmak daha iyi hissetmene yardımcı olabilir. Bunu yapmanın etkili bir yolu, ihtiyaç duyan bir başkasına yardım etmeye odaklanmaktır.

Enes, yalnız olduğu için üzgündü. Kalabalık bir grupta birlikteyken bile, genellikle arkadaşı yokmuş gibi hissediyordu. Hiç kimseyle yakın bir bağ hissetmiyordu. Okuldaki Yardım Grubuna katıldığında grubun gönüllüye ihtiyaç duyulan farklı işlerinde Enes’ten yardım etmesi istendi. Bir hafta, hastanede kanser tedavisi gören çocuklara öyküler okudu. Ertesi hafta o ve diğer kulüp üyeleri, yaşlılar evinde konser verdiler. Ondan sonraki hafta da Enes, evleri bir kasırgada yıkılan insanlar için konserve yiyecek ve giysi topladı.

Enes, her topluluk etkinliğinden eve döndüğünde kendisini daha az yalnız hissetti. Başkalarına yardım ettiği zamanlarda kendi çökkünlük duygularından uzaklaştığını fark etti. Birçok insanın kendisinden daha kötü durumda olduğunu ve onlara yardım etmek için bir şeyler yapabildiğinde kendini daha iyi hissettiğini keşfetti. Ayrıca, yardım ettiği insanlarla etkileşim kurmayı sevdiğini fark etti. Onlar da Enes’i sık sık gördükleri için çok mutluydu.

Enes, gönüllü çalışmaya devam ederken, ruhu hafifledi ve artık eskisi kadar çökkün değildi. Ayrıca okuldaki diğer çocuklarla da iletişim kurmaya başladı. Kendisinin, diğer insanlarla içtenlikle ilgilendiğini, onlarla daha çok konuştuğunu, güldüğünü, eğlendiğini gördü ve artık eski ve yeni arkadaşlarına daha yakın hissediyordu.

yönergeler

Bir şekilde incitilmiş, bir konuda yardıma ya da desteklenmeye ihtiyacı olduğunu bildiğin birini düşün. Bu kişi bir arkadaş, aile üyesi, komşu, okul çalışanları veya tanıdığın herhangi biri olabilir. Önümüzdeki hafta boyunca bu kişi için yapabileceğin, yararlı olabilecek davranışları düşün. Bu sıkıntının giderilmesine yardımcı olabilir misin? Bir kart veya cesaret verici bir not mu gönderirsin? O kişiye bir gazoz veya kahve mi ısmarlarsın? Onu dinler misin? Fikirlerini buraya yaz.

Fikrini nasıl uygulayacağını planla. Bunu ne zaman ve nasıl yapacağını anlat.

Planını uyguladıktan sonra neler olduğunu anlat.

Bu iyiliği planlarken ve uygularken kendi çökkünlük duygularını ne sıklıkla düşündün?

Böyle bir iyiliği yaptıktan sonra kendini nasıl hissettin?

yapılabilecek diğer şeyler

Aşağıda listelenen etkinlikler, kendin dışında başkalarına odaklanman ve yardım etmen için çeşitli fırsatlar sunmaktadır. İlgin çekenleri işaretle.

Çocuklara ders çalıştırmak	Kan vermek	Evden çıkamayan insanlara yemek dağıtmak
Görmeyenlere kitap okumak	Bebek bakmak	Hapisteki insanlara mektup yazmak
Geri dönüşüm maddelerini toplamak	Yaşlıları ziyaret etmek	Yabancılarla Türkçe öğretmek
Büro işlerini yapmak	Telefon görüşmeleri yapmak	Hastanedeki insanları ziyaret etmek
Kütüphanede kitapları düzenlemek	Evi temizlemek	Evsizler için yemek hazırlamak
Para biriktirmek	Kurabiye yapıp satmak	Çimleri biçmek
Evi boyamak	Öğretmene yardım etmek	Askerlere mektup yazmak
Etkinlikler planlamak	Yürüyüş yapmak	Engellilerle çalışmak
Ev inşa etmek	Spor koçluğu yapmak	Yemek servisi yapmak
Hayvanlara bakmak	Çeviri yapmak	Yardım kuruluşlarında görev almak
Bir tur rehberi olmak	Tanıtım broşürü dağıtmak	Yemek pişirmek
Bir kamp danışmanı olmak	Bir grupta çalmak	İlk yardım seti hazırlamak

Denemek istediğin diğer gönüllü etkinlikleri de aşağıya listele.

Aşağıdaki listeden başkalarına öğretebileceğin beceri veya yeteneklerini işaretle.

Dikiş dikmek	Okumak	Resim yapmak
Yemek pişirmek	Takı yapmak	Şarkı söylemek
Boya yapmak	Satranç oynamak	Fotoğraf çekmek
Kart oynamak	Yazmak	Bilgisayar kullanmak
Bisiklete binmek	Yüzme	Kaykayla kaymak
Bahçe düzenlemek	El işleri yapmak	Tenis oynamak
Klavyede yazmak	Ahşap işleri yapmak	Kes yapıştır çalışması yapmak
Örgü örmek	Hesap yapmak/Matematik	Enstrüman çalmak
Ekmek pişirmek	Dekorasyon yapmak	Şiir yazmak
Dans etmek	Basketbol oynamak	Evcil hayvan bakmak
Islık çalmak	Arabalar üzerine çalışmak	Kayıpta kürek çekmek

Listede olmayan diğer beceri ve yeteneklerini yaz.

Bazen insanlar, kendileri depresyundayken, başkalarına yardım edecek enerjileri olmadığını hissedebilir. Bu durum hakkında ne düşünüyorsun?

etkinlik 25 * kendine dışarıdan bakmak

Bazen insanlar, kimse onlara yardım etmediği için kendileri de başkalarına yardım etmek istemez. Bu konudaki düşüncen nedir?

Yukarıdaki listelerin birinde bulunan fikirlerden birini seç ve bu etkinliğin kapsamında bu beceri ya da yeteneğini kullanarak birine yardımcı olmaya çalışmanın nasıl bir şey olacağı üzerine düşüncelerini anlat.

Başkalarına yardım etmenin sana da yardım edebileceğini/etmeyeceğini düşünüyor musun? Neden?

Çevrene biraz baksan yaşamının her günü yardıma gereksinimi olan insanlar bulabilirsin. Daha kurumsal biçimde gönüllü çalışmayı istiyorsan ancak nasıl yapacağını bilmiyorsan, yaşadığın yerdeki hastaneyi, sivil toplum kuruluşlarını, köy okullarını arayarak başlayabilirsin. İnternette Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG), Lösemili Çocuklar Vakfı (LÖSEV), Çevre Koruma ve Ambalaj Atıklarını Değerlendirme Vakfı (ÇEVKO), Türkiye Erozyonla Mücadele, Ağaçlandırma ve Doğal Varlıkları Koruma Vakfı (TEMA) gibi kuruluşların çalışma alanlarına bakabilir, buralara katkıda bulunabilirsin.

bilmen gerekenler

Depresyondayken insanların çok fazla enerjileri olmayabilir. Bir şeyler yapmakla pek ilgilenmedikleri için plan yapma istekleri de olmayabilir. Bununla birlikte, etkinlik yapmayı durdurmak, sadece depresyonu artırır. Yaşamındaki etkinlikleri sürdürürsen bu, çökkünlük duygularının geçmesi için de yararlı olabilir.

Babası, Uygar'ın depresyonda olduğunu hissetti. Dört gün boyunca televizyon karşısında saatlerce oturmuş ve kanallar arasında anlamsızca dolaşmıştı. Arkadaşları aradığında, Uygar, onlarla görüşmek istememiş ve onları daha sonra arayacağını söylemişti ama hiçbirini aramamıştı. Ailecek pide yemek için dışarı çıkacaklarında, aç olmadığını söyledi. Kız arkadaşı onunla bir konsere gitme planı yapmak için geldiğinde Uygar, canının gitmek istemediğini söyledi.

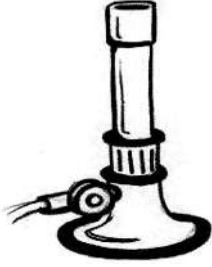
Sonunda babası onunla konuştu. Uygar'ın bir şey yapmak istemediğini gördüğünü söyledi ve hiçbir şey yapmamamın kendisini iyi hissetmesine yardımcı olup olmadığını sordu. Uygar, yardımcı olmadığını söyledi; aslında bir şey yapmadıkça giderek daha çok bir şeyler yapmak istemiyordu. Babası, enerjinin enerjiyi yarattığını açıkladı; daha çok enerji üretmek için enerjiyi kullanmanız gerektiğini açıkladı. Uygar, bir yerden başlayabilmesi için gereken enerjisi olmadığını söylediğinde, babası, en azından denemek için çabalaması gerektiğini söyledi. İlk olarak konsere gitmek için kendisini zorlamasını ve geri döndüğünde nasıl hissettiğini görmesini önerdi.

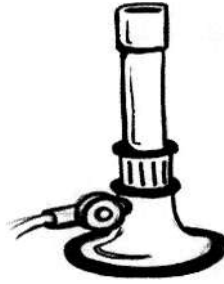
Uygar'ın tüm yapabileceği kanepeden kalkması ve üzerini değiştirmesiydi ve bunu yaptı. Hayatının en zor gecelerinden biri olacağını düşünüyordu ve nasıl başaracağı konusunda endişeleniyordu. Evden çıkarken vücudunu kurşun gibi ağır hissediyordu ama arkadaşları heyecanlıydı ve konsere gidecekleri grubun parçalarını araba radyosunda çalmaya başladılar. Uygar, müziği çok beğendi ve biraz kendini kaptırmaya başlamıştı. Eğer uyanık kalabilirse konserin eğlenceli olabileceğini düşündü.

Uygar, o gece eve geldiğinde, babası gecenin nasıl gittiğini görmek için onu bekliyordu. Uygar, bunun mümkün olacağını düşünemediğini fakat evden neredeyse uykuya dalmak üzere gidip eve enerji dolu geldiğini söyledi. Gece boyunca çökkünlük hissetmemiş ve harika zaman geçirmişti. Babasının haklı olması çok şaşırtıcıydı.

yönergeler

Aşağıdaki beş gaz ocağının her birinin altına, sana gerçekten enerji veren, sevdiğin bir etkinliği yaz. Her gaz ocağının üstüne, bu etkinliği yaptığında ne kadar enerjik hissettiğini gösteren bir alev çiz. Çok az enerjin oluyorsa çok küçük bir alev çiz, çok fazla enerjin oluyorsa çok büyük bir alev çiz.





Bu gaz ocağının üzerine de depresyondayken ne kadar enerji hissettiğini gösteren bir alev çiz.

başka ne yapmalı?

Çizdiğin alevlere yeniden bak ve çökkünlük hissederken sahip olduğun enerji düzeyi ile keyif aldığın bir şeyi yaparken sahip olduğun enerji düzeyi arasındaki farkı açıkla.

Kendini çökkün hissettiğinde bir şey yapmak için isteğin veya enerjin olmadığında genellikle ne yaptığını anlat.

Sevdiğin bir şey yapmanın enerji düzeyini nasıl artırabileceğini düşünüyorsun?

Çökkün hissederken enerjik hissetmenin neden zor olabileceğini düşünüyorsun anlat.

Az enerjin olduğu zaman, küçük, basit etkinlikler yaparak ilk adım atmak bazen daha kolaydır. Örneğin, bir partiye gitmektense bir arkadaşını araman veya ona e-posta göndermen daha olası görünebilir. Aşağıdaki etkinlikler listesinde, senin için ilk adım olabileceklerin yanına “1” ve ikinci adım gibi görünenlerin yanında “2” yaz.

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ___basketbol oynamak | ___sinemaya gitmek |
| ___konsere gitmek | ___kart oynamak |
| ___bir arkadaşına e-posta göndermek | ___partiye gitmek |
| ___dışarıda yemeğe gitmek | ___arkadaşını aramak |
| ___yürüyüşe çıkmak | ___basketbol maçı izlemek |
| ___sahile veya havuza gitmek | ___hayvan barınağına gitmek |
| ___bilgisayar oyunu oynamak | ___alışveriş merkezine gitmek |
| ___kütüphaneye gitmek | ___kaykay kaymak |
| ___parti vermek | ___yakın bir akraban ile konuşmak |
| ___eğlence parkına gitmek | ___bir arkadaşında kalmak |

Listede olmayan ve senin için etkili olabilecek ilk adımların bir listesini yap.

Enerji düzeyini arttıran diğer etkinliklerin bir listesini yap.

Bir daha kendini çökkün hissettiğinde, ilk önce kendini bunu yapabilecekmiş gibi hissetmesen bile, aktif kalmaya çalışmak için kendine bir söz ver.

bilmen gerekenler

Bazı araştırma çalışmaları, insanların yedikleri yiyeceklerin ruh hâlini etkileyebileceğini göstermektedir. Bazı vitamin ve besin öğelerindeki yetersizlikler yüksek düzeydeki depresyon ile ilişkili bulunmuştur. Yediklerinize dikkat etmek ve sağlıklı beslenmek, çökkünlük duygularından kurtulmaya ve depresyonu önlemeye yardımcı olabilir.

Ruhsal durumumuzu düzenleyen kimyasalların beynimizdeki dengesi bozulduğunda depresyon tetiklenebilir veya artabilir. Çünkü bedenimize aldığımız gıdalar beynimizdeki kimyasalları etkiler, belirli gıdaları yemek ruhsal durumumuzu değiştirebilir.

Her birimizin kimyasal bileşimi biraz farklı olsa da birçok insanın beyin kimyasalları üzerinde etkili olduğu gösterilen bazı vitaminler ve besinler vardır. Bunlar arasında özellikle B kompleks vitaminleri ve folik asit, omega-3 yağ asitleri, şeker, kafein ve alkol sayılabilir.

Vitamin B-12; ette, süt ürünlerinde ve yumurtada bulunur. Diğer B vitaminlerinin tümü genel olarak güçlü tahıllar, etler, yeşil yapraklı sebzeler, fındık ve tohumlarda bulunur. Folik asit (Vitamin B-9) aynı zamanda narenciye meyvelerinde, çilek, kuşkonmaz, karcığer, barbunya, bezelye ve bakliyatlarda (kuru fasulye ve mercimekte) bulunur. Vücudunuzda folik asit ve B vitaminleri eksik olduğunda daha fazla çökkün duygulanım olabilir.

Omega-3 yağ asitleri, ton balığı ve somon gibi soğuk su balıklarında bulunur. Bu yağ asitlerinin beyin kimyasallarının işlevinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Vücudunda bu asitler düşükse, daha güçlü çökkün duygulara sahip olabilirsiniz.

Beyaz şeker; şekerleme, kurabiye, kek, dondurma, gazlı içecekler ve pek çok hububatta bulunur. Kafein; kola, diğer gazlı içecekler, çay ve kahvede bulunur. Bu maddelerin her ikisinin de daha yüksek düzeyde depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Şeker ve kafein ilk etapta enerji artışı sağlayabilirken, sonrasında vücudun kan şekerini çok hızlı bir şekilde düşürür ve ağrılaşma ve yorgunluk hissi yaratır.

Alkol genellikle çöökkünlük duygularından kaçmak için kullanılır, ancak merkezî sinir sistemine baskı yaparak vücudu etkilediği için depresyonu daha da kötüleştirir. Alkol aynı zamanda depresyonun daha da artmasına katkıda bulunabilecek vitamin eksikliklerine yol açar.

Beynimizin kimyasını etkileyen belirli gıdalar hakkında bilgi edinmenin yanı sıra genel olarak, depresyonu önlemek için sağlıklı bir diyetin, sağlıksız olanlara göre daha iyi geldiğini bilmek önemlidir. Sağlıklı bir diyet; meyve ve sebze, tahıl, protein ve süt ürünleri gruplarından çeşitli gıdaların dengeli bir şekilde tüketilmesini gerektirir. Ayrıca, sağlıklı bir diyet, daha çok, taze ve doğal gıdalar; daha az, işlenmiş veya paketlenmiş gıdalar içerir. Sağlıklı beslendiğinde beden ve zihnin daha iyi çalışır ve günlük yaşamın iniş ve çıkışlarını daha iyi yönetebilirsin. Sağlıksız beslendiğinde ise çöökkünlük duygularını engellemek için daha az fiziksel ve duygusal enerjin olur.

yönergeler

Bir hafta boyunca, aşağıdaki çizelgenin yardımıyla tükettiğin yiyecek ve içecekleri ve çökkünlük duygularını izle. Yediğin ya da içtiğin her şeyi ve çökkün hissetme düzeyini her gün üçer kez kaydet. Çökkünlük hislerinin şiddetini 1'i çok düşük ve 5'i çok yüksek olarak değerlendirerek 1 ile 5 arasında derecelendir.

Günler	Tükettiğin Yiyecek ve İçecekler	Depresyon Düzeyi (1-5)		
		Uyandıktan 1 Saat Sonra	Öğle Saatlerinde	Akşam
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

başka ne yapmalı?

Bir hafta boyunca kendin hakkında kaydettiğin bilgilere yeniden bak. Depresyon düzeyinde herhangi bir örüntü görüyor musun? Örneğin, sabah, öğle saatlerinde veya akşam daha çok çökkünlük hissettiğin oluyor mu?

Depresyonu artırabilen gıdaları (şeker, kafein, alkol) yediğin miktarı, depresyonu azaltan gıdaları (B vitaminleri veya omega-3 yağ asitleri olanları) yediğin miktarla karşılaştır. Ne gözlemlediğini anlat.

Yemek tüketimini incelerken, beslenme şeklinin daha sağlıklı veya daha sağlıksız olup olmadığını belirle. Farklı gruplardan gıdaları dengeli tüketmek için nasıl dikkat ettiğini veya etmediğini açıkla.

Çeşitli gıdalardan ne yediğini ya da yemediğini açıkla.

Taze ve işlenmemiş gıdalardan ne yediğini ya da yemediğini anlat.

Bedenine aldığın gıdalarla depresyon düzeyin arasında fark ettiğin bağlantıları açıkla.

Ruhsal durumunu iyileştirmek için beslenmeni gerçekçi olarak nasıl geliştirebileceğini anlat.

bilmen gerekenler

Bedensel egzersiz yapmak ruhsal durumunu iyileştirme ve depresyona ilişkin duyguları azaltma özelliğine sahiptir. İnsanlar fiziksel alıştırmalar yaparken ruhsal durumlarını olumlu yönde düzenleyen beyin kimyasallarının salgılanmasında bir artış olur. Hafif-orta derecede alıştırmayı günlük yaşamına katmak, daha az çökkünlük hissetmene yardımcı olabilir.

Bazı kimyasallar vücudumuzda salgılandığında ruhsal durumumuz düzelir ve bir iyilik hâli ve mutluluk duygusu hissederiz. Spor egzersizleri yaparken vücudumuz güç harcadığında, bu durum hem stres kimyasallarını yakarak hem de “mutluluk kimyasalları” üretimini arttırarak depresyon belirtilerinin hafiflemesine yardımcı olur.

Egzersiz yapmak, başka açılardan da kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olur. Düzenli egzersiz yaptığında, kaslarını güçlendirebilirsin, birbirleriyle daha eşgüdümlü çalışır duruma gelebilirler ve dengeni geliştirebilirsin. Bu fiziksel gelişmeler duygusal gelişmelere yol açar; duygusal güç ve zihinsel eşgüdüm kazandığında ruhsal durum dalgalanmaların daha az olur.

Egzersiz yaparken, vücudunun ve zihninin üzerindeki kontrolünü de arttırırsın. Kontrolündeki bu artış, üzüntünü bırakıp ilerlemek için güç ve motivasyon verir ve bir kurban olmadığını ve hayatında olumlu değişiklikler yapabileceğini fark etmene yardımcı olur.

Fiziksel olarak egzersiz yapmak kapsamlı duyguları özgür bırakır, daha iyi uyumana yardımcı olur, dolaşımını geliştirir, kalbini güçlendirir, kan basıncını düşürür ve genel sağlığının daha iyi olmasını sağlar. Fiziksel olarak sağlıklı olduğunda, hayatındaki zorlukları üstlenebilecek daha fazla beyin gücün ve enerjin olur. Kendini daha az yenik ve daha da az boğulmuş hissidersin. Beyninde oksijen yükü artar, böylece daha net ve mantıklı olarak düşünebilirsin, olumluya odaklanma yeteneğin artar.

yönergeler

Önümüzdeki hafta için kendine bir alıştırma planı hazırla. Hangi bedensel alıştırma türünden zevk aldığına karar vererek başla. Aşağıdaki listeden sana eğlenceli gelenleri işaretle:

bisiklete binmek	yüzmek	futbol oynamak	basketbol oynamak
koşmak	yürümek	yoga yapmak	tenis oynamak
dans etmek	kaykay sürmek	sörf yapmak	pilates yapmak
ağırlık çalışmak	kick boks	kürek çekmek	oryantal dans
karate yapmak	beyzbol oynamak	tırmanmak	voleybol oynamak

Bu listede yer almayan, keyif aldığın diğer egzersiz çeşitlerini de aşağıya ekle. _____

Şimdi yapmak istediğin etkinlikleri seç ve bu hafta kendin için gerçekçi bir hedef belirle. Önümüzdeki yedi gün içinde, bu etkinlikleri gerçekçi olarak bir kere yapabilir misin? İki kere? Üç kere?

Bu etkinlikleri hangi günler ve hangi saatlerde yapabilirsin?

Ne kadar zaman ayırabilirsin? On beş dakika? Yirmi dakika? Yarım saat?

Gerçekçi hedefler, kolayca gerçekleştirebileceğin hedeflerdir. Gereçlerin, kolay ulaşımın veya paran yoksa kayak yapmayı planlama. Seninle oynayacak kimse yoksa voleybol oynamayı planlama. Gerçekten koşmayı sevmiyorsan, bir koşu programı planlama. Yapabileceğine gerçekten inandığın bir hedef belirle.

Gerçekleştirebileceğin planını aşağıdaki takvime kaydet.

Gün ve Saat	Planlanan Egzersiz

Egzersiz öncesi ve sonrası depresyon düzeyine dikkat et ve hafta boyunca bunları kaydet.

Gün	Alıştırmadan Önce Depresyon Düzeyi					Alıştırmadan Sonra Depresyon Düzeyi				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Çok düşük			Çok yüksek		Çok düşük			Çok yüksek	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Çok düşük			Çok yüksek		Çok düşük			Çok yüksek	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Çok düşük			Çok yüksek		Çok düşük			Çok yüksek	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Çok düşük			Çok yüksek		Çok düşük			Çok yüksek	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Çok düşük			Çok yüksek		Çok düşük			Çok yüksek	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Çok düşük			Çok yüksek		Çok düşük			Çok yüksek	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Çok düşük			Çok yüksek		Çok düşük			Çok yüksek	

başka ne yapmalı?

Hafta boyunca planladığın egzersiz hedeflerini neden gerçekleştirebildiğini veya gerçekleştiremediğini açıkla.

Hedeflerine ulaşamadıysan, onları daha gerçekçi bir şekilde planlayarak buraya yeniden yaz. Neyi değiştirmen gerektiğini düşün: seçtiğin etkinlik, ayırabileceğin süre, alıştırmak için planladığın gün veya saatler vb. Mümkün olduğunca ayrıntılı planla. Sonrasında güncellediğin hedeflerini uygulamayı önümüzdeki hafta yeniden dene.

Değerlendirmelerine yeniden bak ve depresyon düzeyinin alıştırma yapmaktan nasıl etkilendiğini veya etkilenmediğini açıkla.

Bazen insanlar bedensel egzersiz yapma konusunda istekli olmakta zorlanmaktadır. Bunu kolaylaştırmak için aşağıdakilerden birini yapman yararlı olabilir:

1. Yapacağın egzersiz için uygun giysileri -ayakkabı, şort, mayo- veya yapacağın alıştırma için ne gerekiyorsa edin. Beğendiğin, rahat ve uygun kıyafetlerinin olması heyecanlanmana ve alıştırmadan daha çok keyif almana yardımcı olabilir.
2. En sevdiğin müzikle egzersizini yapmayı dene. İyi müzikler ruhsal durumunu yükseltebilir ve sana enerji verir.
3. Sosyal bir ortamda istekliliğin artıyorsa, bir arkadaşınla egzersiz yapmayı veya grup derslerine katılmayı dene. Bazen başkalarının enerjisi, senin, enerjini artırmaya yardımcı olur ve bu etkinlik hem fiziksel alıştırma hem de sosyal etkinlik zamanı olabilir.
4. Kendi kendine daha mutluysan, bir gruba girmek için kendini zorlama. Koşmak veya yürüyüş yapmak gibi tek başına kolayca yapabileceğin bir etkinlik seç. Ancak tek başına alıştırma yaparken daima güvenlik önlemlerini almayı ihmal etme.

bilmen gerekenler

Vücuda yeterli miktarda oksijen almak insanların fiziksel, duygusal ve zihinsel işlevlerinin daha iyi olmasına yardımcı olur. Çökkün olduğumuzda, farkında olmadan daha sığ ve kısa nefesler almaya eğilimli oluruz. Sağlıklı nefes alma tekniklerini uygulamak, depresyonu azaltmana yardımcı olacak düşünceleri seçmene ve depresyona bağı fiziksel ve duygusal hislerini bırakmana yardımcı olabilir.

İpek, çökkün hissettiğinde, bunu tüm ağırlığıyla yaşadı. Midesi karışıyordu ve bazen göğsünde baskı hissediyordu. Göz kapaklarında bir ton ağırlık var gibiydi ve gün boyunca okulda kendini sınıftan sınıfa sürüklemek zorunda kaldı. Ruhsal durumu çökkündü, olumsuz bir tutumu vardı ve bedeni hiç hareket etmek istemiyordu. Daha kötü hissettiği bir gün İpek, okuldaki sağlık odasına gitti. Sadece bir süre kanepede yatmak ve uyumak istiyordu. Ancak hemşire, sorununun ne olduğunu anlamak için İpek'e sorular sorduktan sonra, başka bir kanıya vardı.

Vücuduna daha fazla oksijen almasının İpek'in vücudunun daha enerjik olmasına ve çökkünlük duygularından ve düşüncelerinden arınmasına yardımcı olabileceğini söyledi. İpek'e basit bir nefes alıştırmayı öğretti:

1. Sessiz ve rahat otur.
2. Burnundan mümkün olduğunca derin bir nefes al.
3. Bir iki saniye nefesini tut.
4. Nefesini mümkün olduğunca yavaşça ağızından ver.
5. İlk dört adımı üç kez yinele.
6. Kendini daha iyi hissetmiyorsan birkaç dakika bekleyip yeniden dene.
7. Kendini iyi hissedene kadar bu çalışmayı yinele.

İlk başta, İpek nefes almanın kendisine yardımcı olabileceğini hiç düşünmemişti. Sonuçta, her gün bütün gün boyunca nefes alıyordu ve yine mutsuz hissediyordu. Ancak bu alıştırmayı hemşireyle birlikte birkaç kez denedikten sonra kendisini daha iyi hissettiğini fark etti. Midesindeki rahatsızlık gitmişti ve eskisi kadar bitkin hissetmiyordu. O gün okulu daha iyi hissederek geçirdi ve hatta dışarı çıkıp arkadaşlarıyla o gece eğlenmeye karar verdi. İpek, çökkünlük belirtilerinin ortaya çıktığı her seferinde bu alıştırmayı yapmaya devam etti. Böylece, çökkünlük duygularının hem daha şiddetli bir şekilde olmasını önlediğini hem de bu duyguyu daha hızlı uzaklaştırabildiğini fark etti.

yönergeler

İpek'in hemşireden öğrendiği nefes çalışmasını deneyebileceğin bir yer bul. Yukarıdaki yönergeleri izle. Bu alıştırmayı yapmanın nasıl hissettirdiğini anlat.

Kendini depresyonda hissettiğinde nefes alış-verişine dikkat et. Nefesini vücuduna ne kadar aldığına dikkat et. Akciğerlerine mi yoksa diyaframına mı alıyorsun? Burun deliklerine veya boğazına kadar mı ilerliyor? Bu gözlemini burada kaydet.

Ne yapıyorsan dur ve nefes çalışmasını dene. Bu çalışmanın kendini daha iyi hissetmene nasıl yardım ettiği veya neden etmediğini açıkla.

başka ne yapmalı?

Çoğu kişi nefesine dikkat etmeye alışkın değildir, bu yüzden ilk başta bu çalışmayı yapmak garip gelebilir veya bunu yapmaktan rahatsızlık duyabilirsin. Ancak çalışmayı uyguladıkça daha kolay, daha tanıdık ve daha rahat gelecektir.

Başka bir nefes alıştırması dene:

1. Sessiz ve rahat otur.
2. Gözlerini kapat.
3. Nefesini fark et. Vücuduna girip çıkarken nerelere gittiğine dikkat et.
4. Birkaç dakika boyunca dikkatini sadece nefesine ver. İçinde nerelere gittiğine dikkat et. Vücuduna girip çıkarken neler hissettirdiğine veya nasıl sesler çıkardığına dikkat et. Nefes alış-verişini bilinçli olarak herhangi bir şekilde değiştirmeye çalışma, sadece dikkat et.
5. Sakin hissedinceye kadar nefesini izlemeyi sürdür.

Bu nefes alıştırmasını yapmanın nasıl bir şey olduğunu açıkla. İlkine göre biraz daha rahat mıydı?

Çalışmaya başladığın andan bitirdiğin zamana dek nefesinde fark ettiğin değişiklikleri açıkla.

Bu çalışmayı yaptıktan sonra bedeninde veya ruhsal durumunda hissettiğin değişiklikleri açıkla.

Nefes çalışmasının çökkünlük duygularını rahatlatabileceği veya rahatlatamayacağı konusundaki düşüncelerini açıkla.

bilmen gerekenler

İfade edilmeyen duygular artarak insanların fiziksel ve duygusal sağığına zarar verecek duruma gelebilir. Duyguları ifade etmenin bir yöntemi de yaratıcı yollar bulmaktır. Yazmak, sanat, hareket ve müzik, çöökkünlük yaratacak duygulardan arınmak için sağılıklı yollardır.

Levent, birkaç aydır okulu dışındaki bir danışmanla görüşerek çöökkünlük duygularıyla nasıl başa çıkacağını öğrenmeye çalışıyordu. Danışman, Levent'in duygularından bahsederken zorlandığını fark etti ve kendisinden başka kişilerle de duygularını paylaşırken rahat olmadığını düşündü. Levent'in okul grubunda davul çaldığını da biliyordu. Bir gün ona şehrin merkezinin biraz dışında eski bir evden kafeye dönüştürülmüş olan Yaşam Kafeyi ziyaret etmesini önerdi. Burası semtin gençlerinin takılabileceğı ve ayrıca farklı sanatsal etkinlikler deneyebilecekleri bir yerdi.

Levent, Yaşam Kafeye gittiğinde, kendi yaşındaki birçok çocuğun çeşitli sanatsal etkinliklere katılmış olduğunu gördü. Büyük odanın bir köşesinde bir müzik grubu çalışıyordu; iki kız duvara takılmış bir barda bale figürleri çalışıyordu; birkaç erkek bilgisayar atölyesinde bir video yapımı üzerinde çalışıyordu; etrafta çalışılan sanat projeleri için kurulan masalar ve şövaleler vardı. Ayrıca, köşedeki kanepeler ve sandalyelerde oturan birkaç çocuğun, bazı soda ve meyve suyu karışımları deneyip defterlerine notlar aldıklarını gördü.

Oradaki ilk gününü, Levent keşif için dolaşarak geçirdi. Bir sonraki ziyaretinde müzik grubunun yakınlarında takıldı. Gruptakiler davul çaldığını öğrendiklerinde, bir süre onlara katılmak isteyip istemediğini sordular. Levent, bunun okuldaki müzik dersinden daha rahatlatıcı ve yaratıcı olabileceğini düşündü. Kendini daha önce hiç olmadığı kadar iyi çalarken buldu ve bunun içten içe iyi hissettirdiğini fark etti.

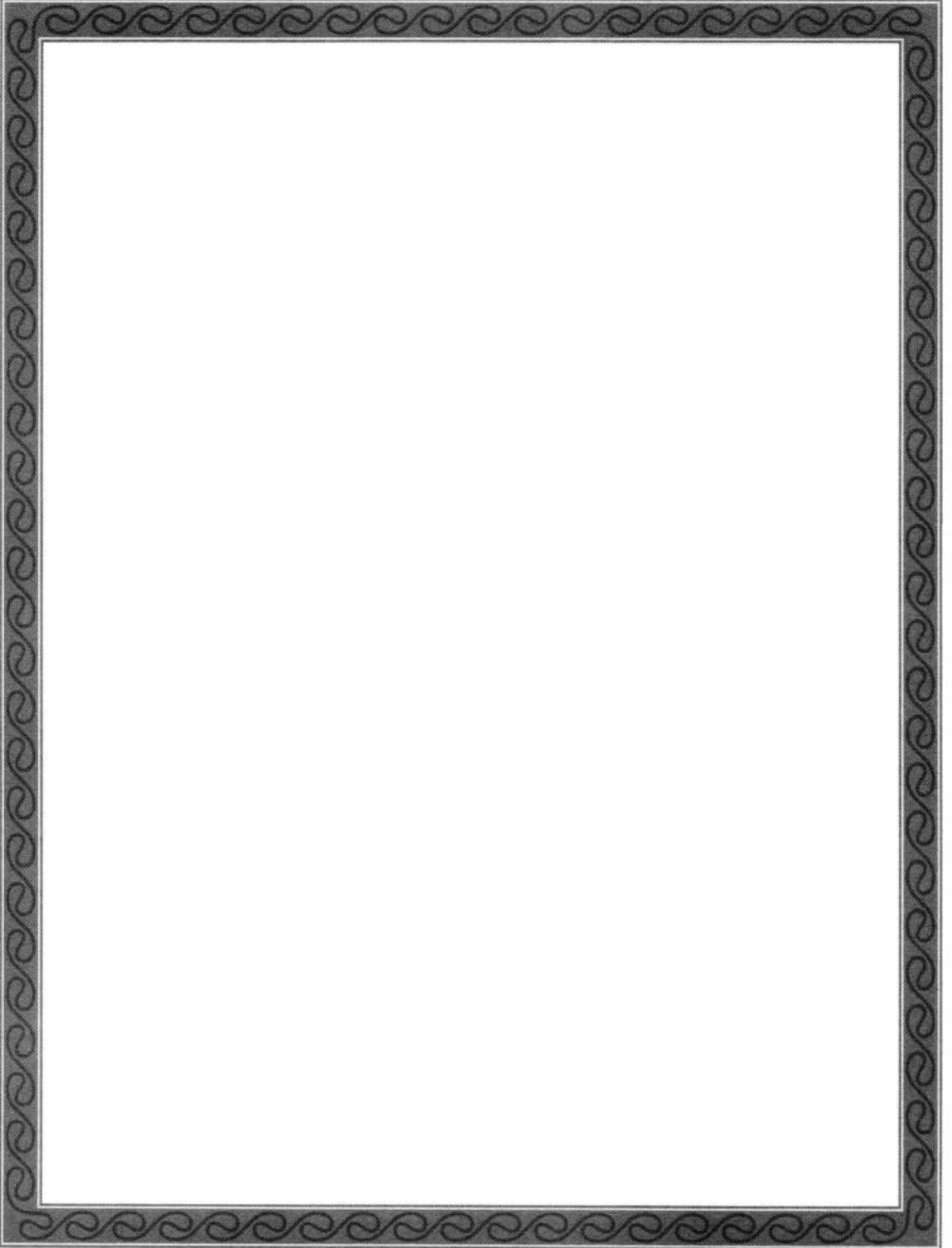
Levent, bundan sonra düzenli olarak Yaşam Kafeye gitmeye başladı, genellikle müzik grubuyla davul çaldı ve bazen üzerinde çalıştığı bazı bilim kurgu hikâyelerini paylaşmak için defterini getirdi. Yazmayı seven başka çocuklarla tanıştı ve fikirlerini paylaştı-

lar. Levent, danışmanın önerisiyle hem müzikle hem de yazarak duygularını daha çok ifade etmeyi denedi. İlk başta bunu nasıl yapacağından emin değildi, ancak rahatlama-ya başladığında zihninden çok kalbinden çalışmaya başladığını fark etti. Hem kendini daha iyi hissetti hem de kendi içinde daha fazla yaratıcılık keşfetmeye başladı. Birkaç hafta sonra Levent, depresyon duygularının büyük oranda azaldığını fark etti. Bu duygularını dışarıya atmanın güvenli ve etkili bir yolunu bulmuştu.

yönergeler

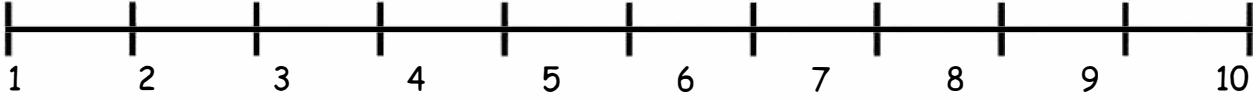
Yaratıcı ifade ile ilgili iyi bir özellik, bunu yapmak için yanlış bir yol bulunmamasıdır. Belirli bir şarkıyı çalabilmek, yazarken belirli kelimeleri kullanmak, belirli bir konuda resim yapmak zorunda değilsin veya tek bir şekilde hareket etmen gerekmiyor. Yaratıcılık bildiğiniz şeyleri yeni yollarla düşünmeyi veya yeni şekillerde yapmayı kapsar. Bu, sezgilerini dinlemeyi ve kendine has duygularını ve düşüncelerini ifade etmeyi içerir.

Bir sonraki sayfadaki çerçevenin içine, şiir yazarak, renkli veya siyah-beyaz çizim yaparak veya hissettiğin bir şeyi temsil eden bir kolaj yaratarak yaratıcı ifade uygulaması yapmayı dene. Çalışmana bir isim ver. Unutma, bu görevi tamamlamak için yanlış bir yol yoktur.



başka ne yapmalı?

Aşağıdaki ölçekte, kendini yaratıcı bir şekilde ifade etme konusunda ne kadar rahat hissettiğini işaretle.



Çok rahatsız edici

Çok rahat

Kendini ifade ederken en rahat hissettiğin yöntemi belirt.

şiir yazmak

enstrüman çalmak

dans etmek

şarkı söylemek

hikâye yazmak

resim boyamak

resim çizmek

fotoğraf çekmek

drama

heykel yapmak

örgü örmek

sanat kayıtları tutmak

diğer _____

Kendini yaratıcı bir şekilde ifade ederken en rahat hissettiğin yerleri veya durumları açıkla.

Neden Yaşam Kafe gibi bir merkezi ziyaret etmeyi isteyebileceğini veya istemeyeceğini anlat.

Önümüzdeki birkaç gün içinde kendini yaratıcı bir şekilde ifade edebileceğin bir zaman planla. Sonra, bunun senin için nasıl bir şey olduğunu tanımla. Çökkünlük duygularının bu etkinlikte değişip değişmediğini açıkla.

bilmen gerekenler

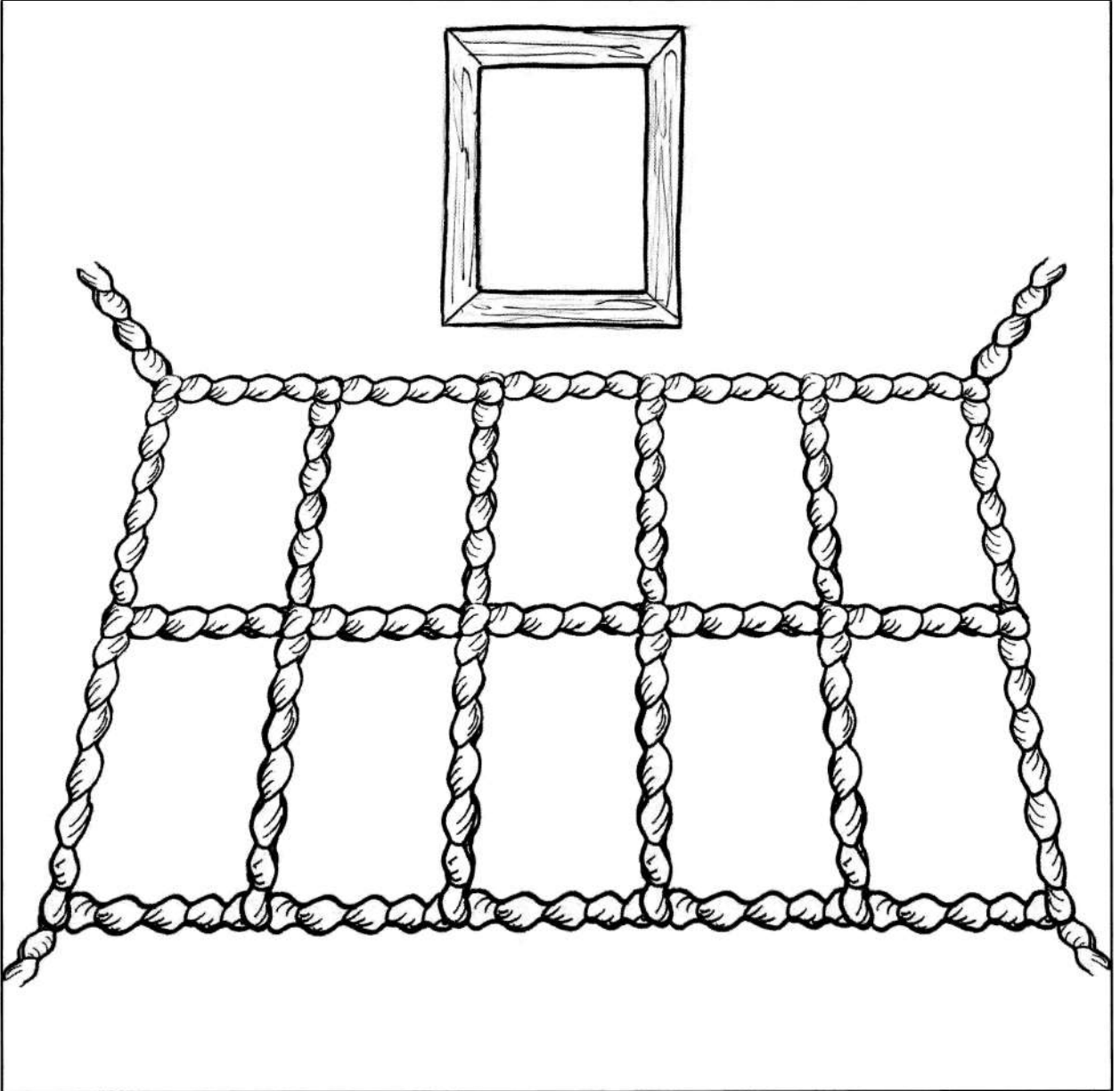
Kendilerini diğer insanlardan uzaklaştıranlar, genellikle çevresinde ailesinin ve arkadaşlarının desteğini hissedenlere göre depresyonla uğraşırken daha zor zamanlar yaşarlar. Etrafımızdaki destekleyici insanlar, hayatımızın zor zamanlarında bizi duygusal olarak sarmalayan güvenlik ağı gibidirler. Seni cesaretlendiren ve destekleyen kişilerle yakın ilişkiler sürdürmek, çökkünlük duygularını yönetmede yardımcı olacaktır.

Umay, çökkünlük hissettiğinde, tek istediği yalnız olmaktı. Okuldaki arkadaşları ona yaklaştıklarında, canı konuşmak istemediği için onlardan kaçmaya çalışıyordu. Ailecek akşam yemeği yenirken o hızlı bir şekilde yer ve konuşmaya katılmazdı. Umay, diğer insanlarla birlikteyken mutluymuş gibi yapmak zorunda kalacağını düşündüğü için insanlardan saklanmasının daha kolay bir yol olduğu kanısındaydı.

Ablası İnci, Umay'ın odasında yalnız başına çok fazla zaman geçirdiğini fark etti. İnci, sorunun ne olduğunu sorduğunda, Umay, bunun hakkında konuşmak istemediğini söyledi. Ancak İnci, Umay'a kendisini önemseydiğini ve onu bu kadar üzgün görmenin kendisini de üzdüğünü ifade etti. Sonunda Umay, ablasına ne kadar çökkün hissettiğini anlattı. İnci, kardeşine sarıldı. İkisi için birer soda getireceğini ve en sevdikleri müzikleri dinleyerek birlikte oturacaklarını söyledi. Ablasının anlayışlı ve yardım etmeye çalışan tavrı Umay'a çok iyi hissettirdi. Müzik dinledikçe parçaların bazı kısımlarına birlikte eşlik ettiler ve Umay, kendini biraz daha iyi hissettiğini fark etti. Annesiyle görüştüğünden sonra Umay, kendi en iyi arkadaşlarından birini ve İnci'nin en iyi arkadaşlarından birini gece yatisına davet etti. Dört kız oturup sohbet ettiler ve film izlediler. Umay, duygularını onlarla paylaşıırken herkesin nazik ve yardımsever olduğunu hissetti. Kendisine özen gösterilmesi ve sıkıntı yaratacak duygularıyla kendi başına boğuşmak zorunda olmadığını farkına varması ona kendini daha iyi hissettirdi. Çökkünlük duygularını hafifletmekte, yaşamındaki destekleyici kişilerle ilişkisini sürdürmenin yalnız olmaktan daha yararlı olduğunu anladı.

yönergeler

Aşağıdaki resimde yer alan en üstteki tek çerçeveye kendi resmini çiz. Güvenlik ağının oluşturduğu çerçevelerin her birine, depresyondayken seni destekleyebilecek veya cesaretlendirebilecek kişilerin adlarını yaz veya resimlerini çiz. Bütün arkadaşlarını, aile üyelerini, komşularını, öğretmenlerini, antrenörlerini ve sana destek verebilecek herkesi göz önünde bulundur.



başka ne yapmalı?

Neden depresyundayken kimseyle konuşmak veya birlikte olmak istemeyebileceğini anlat.

Güvenlik ağına katılabileceğin kişilerin listesini yap. Ardından, seni nasıl cesaretlendirdiklerini veya desteklediklerini açıkla. Dinliyorlar mı güldürüyorlar mı kucaklıyorlar mı seni evden dışarı çıkarmayı başarıyorlar mı önerilerde mi bulunuyorlar veya başka bir şey mi yapıyorlar?

Aşağıya sana destek veren kişilerin telefon numaralarını ve e-posta adreslerini yaz. Bu bilgileri başka bir kâğıda kopyala ve cüzdanında, okul dolabında veya odanda sakla ya da gerekirse iletişime geçebilmen için cep telefonuna kaydet.

Şimdiye kadar hiç tanıdığın birini ihtiyaç duyduğu bir dönemde destekledin veya cesaretlendirdin mi? Ne yaptığını ve kim için yaptığını anlat.

Eskilerden beri “Dostluk, üzüntümüzü azaltır ve sevincimizi çoğaltır.” diye bir söz söylenegelmiştir. Acılarımızı destekleyici insanlarla paylaştığımızda, sorunlarımızı daha azalmış hissederiz. İyi anlarımızı paylaştığımız zaman, keyfimiz daha da artar.

bilmen gerekenler

Depresyondaki kişiler için en büyük yardım yollarından biri de bir danışman ile görüşmektir. Psikoloji alanındaki uzmanlar insanların neden depresyona girdiklerini anlamalarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak sağlıklı yollar bulmak için eğitim almışlardır. Uzmanlar, duygusal destek sağlayabilir ve depresyona ilişkin duygularla kendi başına baş edebilmen için beceriler de öğretebilirler.

Annesi Uygur'a depresyonuyla ilgili olarak bir danışmanla görüşmesini önerdiğinde, Uygur, "Asla olmaz." dedi. Beynini analiz etmesi ve kendisinin "psikopat" olduğunu söylemesi için bir "psikoloji uzmanına" ihtiyaç duymadığını söyledi. Uygur'ın annesi ona, Emre amcasının psikopat olduğunu düşünüp düşünmediğini sordu. Uygur, "Hayır." dedi. Emre amca başarılı bir avukattı, üniversite futbol takımının oyun kurucusuydu, mizah becerisi oldukça iyiydi ve harika bir satranç oyuncusuydu. Emre amca, Uygur'ın en sevdiği insanlardan biriydi.

Annesi, bir dahaki görüşmelerinde Uygur'ın, Emre amcasına psikolojik yardım alma konusunda ne düşündüğünü sorabileceğini söyledi. Emre amca, annesi öldüğünde, eşiyle ayrıldıklarında ve oğlu Mert ile sorun yaşadığında psikolojik destek aldığını anlattı. Danışmanın, kafasını karıştıran ve çözmekte zorlandığı şeylerin üstesinden gelebilmesi için kendi içindeki güçlü yönlerini belirlemesine yardımcı olduğunu söyledi. Danışman ayrıca oğlu Mert ile iletişimlerinin daha iyi olması konusunda da ona yardımcı olmuştu.

Uygur, çok şaşırmıştı. Psikolojik danışmanlık sadece "deli" insanlar için değildi. Emre amca, Uygur'ın şimdiye kadar tanıştığı en havalı, en normal insanlardan biriydi. Uygur, annesine bir danışmanla görüşmeyi yeniden düşünebileceğini söyledi ve annesi bir sonraki hafta için bir uzmandan randevu aldı. Görüştüğü kişi Yetkin isminde bir uzman psikologdu ve Uygur'a, depresyona girmiş olduğunu söyledi. Konuşması rahat biriydi ve Uygur'ın depresif duygularını yönetme ve üstesinden gelme yollarını öğrenmesinde ona oldukça yardımcı oldu. Uygur, Yetkin Bey'le birkaç kez görüşmesinden sonra, kendini çok daha olumlu ve öz güvenli hissetti. Danışmanlığın saçma ve deliler için olmadığına karar verdi.

yönergeler

İnsanlar farklı nedenlerle psikolojik destek alabilirler, bunlardan bazıları aşağıda listelenmiştir:

Gergin hissetmek

Ailenle aranda anlaşmazlıkların olması

Kendini kötü hissetmek

Birini kaybettiği için üzgün olmak

İnsanlarla takılmamak

Korkmak

Kötü bir davranışına son vermek istemek

Üzgün olmak

Okulda zor zamanlar geçirmek

Kavgaya karışmak

Ebeveynlerinin boşanması

Bir hastalıkla yüzleşmek

Boğuluyormuş gibi hissetmek

Odaklanmakta sorun yaşamak

Kaçıyormuş gibi hissetmek

Sorun yaşamak

Kendine zarar vermek istemek

Alkol ve uyuşturucu kullanmak

Yalnız olmak

Hapsolmuş hissetmek

Uğraştığın diğer sorunlar

Yukarıdaki sorunlardan yaşadıklarının yanına işaret koy.

Bugün bir uzmanla randevun olsaydı, ne hakkında konuşmak istediğini anlat.

başka ne yapmalı?

Psikoloji alanından bir uzmanla konuşma fikri sana neler hissettiriyor?

Bazı insanların, psikolojik yardım almanın zayıflık göstergesi olduğu yönünde yanlış düşünceleri olabilir. Aslında, sorunlarla yüzleşmek güç gerektirir ve psikolojik yardım almak için bu gereklidir. Bu konudaki görüşünü açıkla.

Bazı insanlar bir erkek danışmanla ve bazıları da bir kadın danışmanla görüşmeyi tercih eder. Senin tercihinin hangisini olduğunu ve nedenlerini söyle.

Bazı insanlar, okullarındaki bir danışmana gitmeyi ve bazıları da özel çalışan bir danışmana gitmeyi tercih eder. Sen hangisini tercih edersin? Neden?

Çoğu okulda, depresyonun yarattığı duygular ile uğraşmak da dâhil olmak üzere pek çok sorunla baş etmede öğrencilere yardım etmek için bir psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı veya bu alanda yetkin olan başka bir uzman bulunur. Okulunuzdaki psikoloji danışmanından -veya gidebileceğin başka bir psikoloji alanındaki uzmandan- randevu al ve ona aşağıdaki soruları sor. Yanıtlarını buraya kaydet.

Unvanınız nedir? _____

İnsanlara yardım etmek için tam olarak ne yapıyorsunuz? _____

Bu işi yapmak için ne tür bir eğitim aldınız? _____

Neden danışman olmak istediniz? _____

Kendiniz de bir danışmana hiç gittiniz mi? _____

İnsanlara ne tür sorunları olduğunda yardım ediyorsunuz? _____

Psikolojik danışma, depresyondaki birine nasıl yardımcı olabilir? _____

Onunla kişisel bilgilerini paylaşmadan önce bir psikolojik danışmana sormak isteyebileceğin başka soruları düşün. Bu soruları buraya yaz.

Psikoloji alanında bir uzmanın, çökkünlük duygularını yönetmende sana yardımcı olabileceğini neden düşündüğünü anlat.

Bir danışmanla görüşmek istersen, randevu almak için anne ve babandan veya güvendiğin bir yetişkinden randevu almana yardımcı olmalarını isteyebilirsin.

bilmen gerekenler

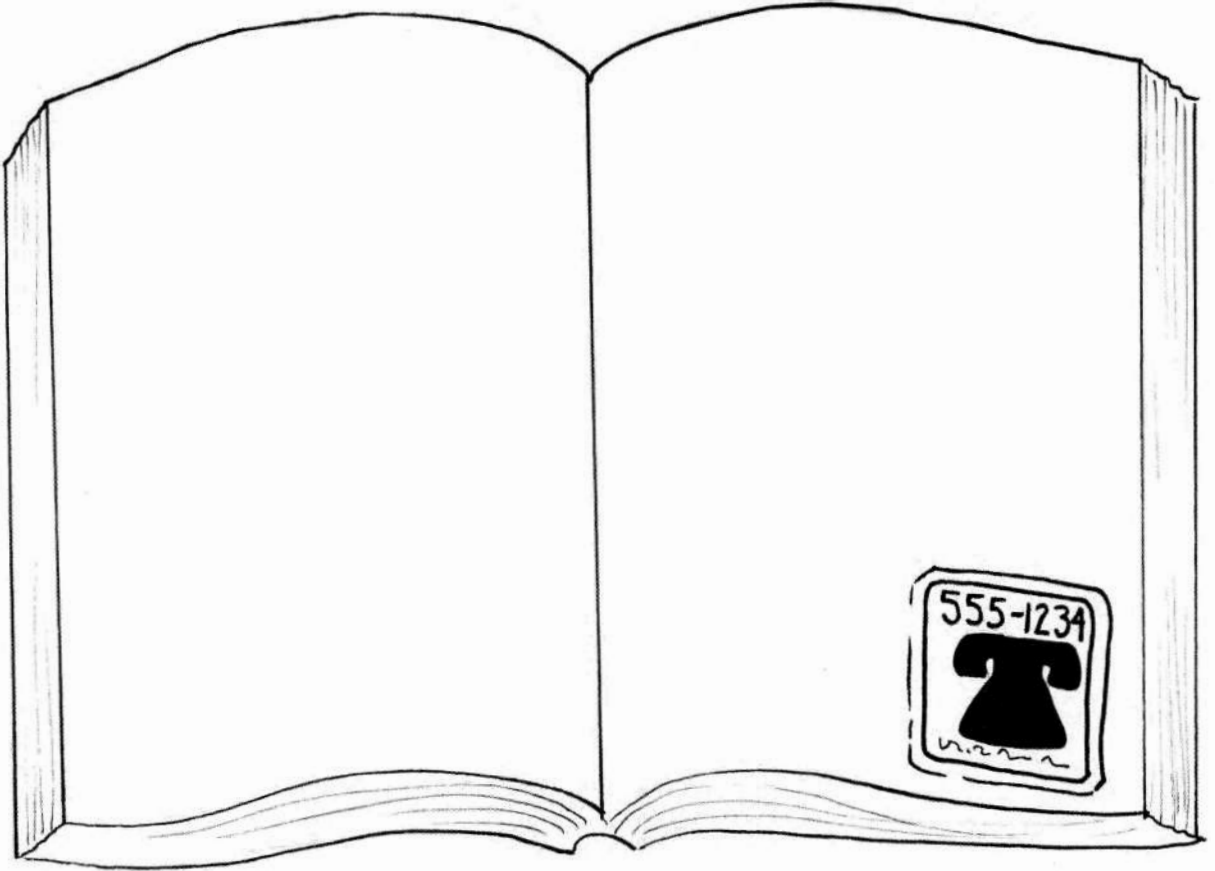
Depresyon yaşıyan insanlar, kendileri ile benzer duyguları ve deneyimleri yaşıyan kişilerle onların deneyimlerini paylaşmakta genellikle yarar görürler. Destek grupları, soruna yönelik destek ve durumla ilgili bilgilendirme sunarak, birbirlerine yardımcı olmak için insanları bir araya getirir. Destek grupları bazen uzman liderler tarafından bazen de üyeler tarafından yönetilir. Bir destek grubuna katılmak, depresyona ilişkin duygularını daha iyi yönetmene yardımcı olabilir.

Feyza, bir gün okul kantininden kendini çok üzgün hissederek ayrıldı. Bir öğle yemeğini daha kendini çok iyi hissediyormuş gibi davranarak geçirmişti, ancak aslında çöökkünlük duygularıyla savaşıymaktaydı. Arkadaşlarını severdi ve onların da kendisini önemsediklerini biliyordu ancak onlarla depresyonu hakkında konuşamazdı, hiçbirinin bunu anlayacağını düşünüyordu. Feyza, dolabına geldiğinde arkadaşı Işık, yanına geldi ve neyi olduğunu sordu. Feyza, çok yalnız hissettiğini ve yaşadığı çöökkünlük hislerini konuşacak kimsenin olmadığını itiraf etti. Işık, Feyza'ya, yeme sorunları olan kızlar için bir destek grubunun haftalık toplantısına gittiğini söyledi. Okul hemşiresi, pazar-tesi günleri okuldan sonra böyle bir grup toplantısı başlatmıştı. Işık, onun neler yaşadığını anlayan diğer kızlarla birlikte olmanın ve sorunları ile başa çıkmak için gruptan daha iyi fikirler öğrenmenin gerçekten kendisine yardımcı olduğunu söyledi. Kendisini çöökkün hisseden gençler için bir destek grubunun da Feyza'ya yardım edebileceğini düşündüğünü söyledi ve böyle bir gruba katılmasını önerdi.

Feyza, bu fikri düşündü ve okul hemşiresiyle konuşmaya gitti. Hemşire, depresyonda olan gençlerin bir araya geldiği Y adında bir yerin olduğunu söyledi. Feyza'ya ayrıntılı bilgileri verdi ve Feyza, bir sonraki hafta yapılan ilk toplantıya gitti. İlk başta biraz gergindi ve katılmakla ilgili fikri neredeyse değişmişti, ancak Işık, onu en az bir kez denemesi için cesaretlendirdi. Grup toplantısı başladığında Feyza, önce kendi duygu ve deneyimlerini anlatan diğer çocukları dinledi ve gerginliği gitti. Kendisi gibi hissedenden insanlarla olmanın onu çok rahatlatıldığını fark etti. Diğer çocuklar dostça, sevecen ve eğlenceliydiler ve Feyza, ikinci bir aile bulmuş gibi hissetmişti. Haftalık toplantılara devam etti ve zamanla depresyona ilişkin zorlukları azaldı.

yönergeler

“Bir elin nesi var iki elin sesi var.” ve “Birlikten kuvvet doğar.” gibi atasözleri bize, insan olarak birbirimizle benzerliklerimizin ve bağlarımızın olduğunu ve birlikte çalıştığımızda daha etkin çözümler bulabileceğimizi hatırlatır. Telefon rehberinin kurum sayfalarına bak. Aşağıdaki alana, insanların birbirlerine yardım etmek için nasıl birlikte çalıştıklarını gösteren, mümkün olduğunca çok sayıda servis veya kurum kaydet. Örneğin otomobil servisleri, araçlarımızın mekanik işlerinde bize yardım eder, marketler yiyecek içeceklerle erişim imkânı sağlar vb.



Bilgiyi, araç gereçleri ve hizmetleri paylaşarak, günlük yaşama yönelik ihtiyaçlarımızı karşılamamızda birbirimize yardımcı oluyoruz. İnsanların bir destek grubunda bir araya gelmelerinin onlara yardımcı olabileceğini düşündüğün durumları açıkla.

başka ne yapmalı?

Bazen insanlar, tanımadıkları insanlarla rahat olmayacaklarını düşündükleri için, bir gruba katılmakta kararsız kalabilirler. Şimdi veya geçmişte hissettiğin buna benzer tüm duyguları tanımla.

Tanımadığın insanlarla konuşmakta zorlanıyorsan Etkinlik 16: “SD’den Konuşma İpuçları” konusunu oku. Bu etkinlikteki bilgileri bir destek grubuna katılma fikrine nasıl uygulayacağını açıkla.

İlk başlarda, duyguların hakkında başkalarıyla konuşmakta rahat hissetmeyebilirsin. Depresyon hakkında hiçbir şey bilmeyen insanlarla konuşmak ile daha öncesinde depresyon yaşamış insanlarla konuşmak arasındaki farkın ne olabileceğini düşünüyorsun, anlat.

Bir destek grubuna katıldığında sana nasıl yardımcı olabileceklerini düşünüyorsun, anlat.

bilmen gerekenler

Aile içinde meydana gelen olaylar ve aile yeleri arasındaki ilişkiler çökkünlük hislerini tetikleyebilir veya arttırabilir. Diğeryandan, sorunları çözmek için insanlar aile olarak çalıştıklarında depresyonla daha kolay başa çıkabilir. Aile üyeleriyle birlikte çalışmak, depresyonun kaynağını anlamana ve çözüme yönelik değişim için adım atmaya yardımcı olabilir. Bazen aileler kendi başlarına işlerini çözümleyebilir, bazen de bir danışmandan yardım isterler.

Tuna, kendini her gün daha çökkün hissediyordu. Geçen yaz dedesi öldüğünden beri, annesi kendisine ve kk kardeşine hemen hemen her zaman bağırıyordu. Ayrıca çok fazla çalışıyordu, bu durumda yemeklerden babası sorumlu oluyordu ve bu da hazır yemek için dışarı çıkmaları anlamına geliyordu. Tuna, evlerini genelde boş ve zgn görüyordu.

Berkay'ın anne ve babası boşandı. Berkay, bunu öğrendiğinde kızdı ve korktu ama bu hislerle ne yapacağını bilemiyordu. Artık okuldan eve gitmeyi sevmiyordu ve bu durumu arkadaşlarına anlatmaktan utanıyordu; bu yüzden farklı bir arkadaş grubuyla takılmaya başladı. Onların da uyuşturucu aldıklarını biliyordu ama kendini çok mutsuz hissediyordu ve arkadaşlarının ilgisine ve grupta olmaya çok ihtiyaı vardı; bu nedenle, onlarla birlikte takılmaya devam etti.

Aylin'in babası işi gereği çok yolculuk yapıyordu ve sadece hafta sonları evde oluyordu. Annesi yalnızdı ve çoğu akşamı televizyon önünde iki içerek geçirirdi. Aylin'in kardeşi annesini tümüyle görmezden geliyordu; ailesiyle konuşmak zorunda kalmamak için vaktini mümkün olduğnca evden uzakta geçirirdi. Aylin'in erkek arkadaşi ondan ayrıldığında, hayatındaki tek kişinin de onu terk ettiği duygusuna kapıldı. Aylin, kendini çok mutsuz hissetti ve kaçıp kurtulmak istedi.

Bu ailelerin hepsi, yaşadıkları sorunları çözmek için birlikte çalışmaya gerek duymaktadır. Neler oldu:

Bir gece, Tuna, annesine yaklaştı ve onu özlediğini söyledi. Çok geç saatlere kadar çalışmasını bırakmasını istedi. Her şeyin eskisi gibi olmasını istiyordu.

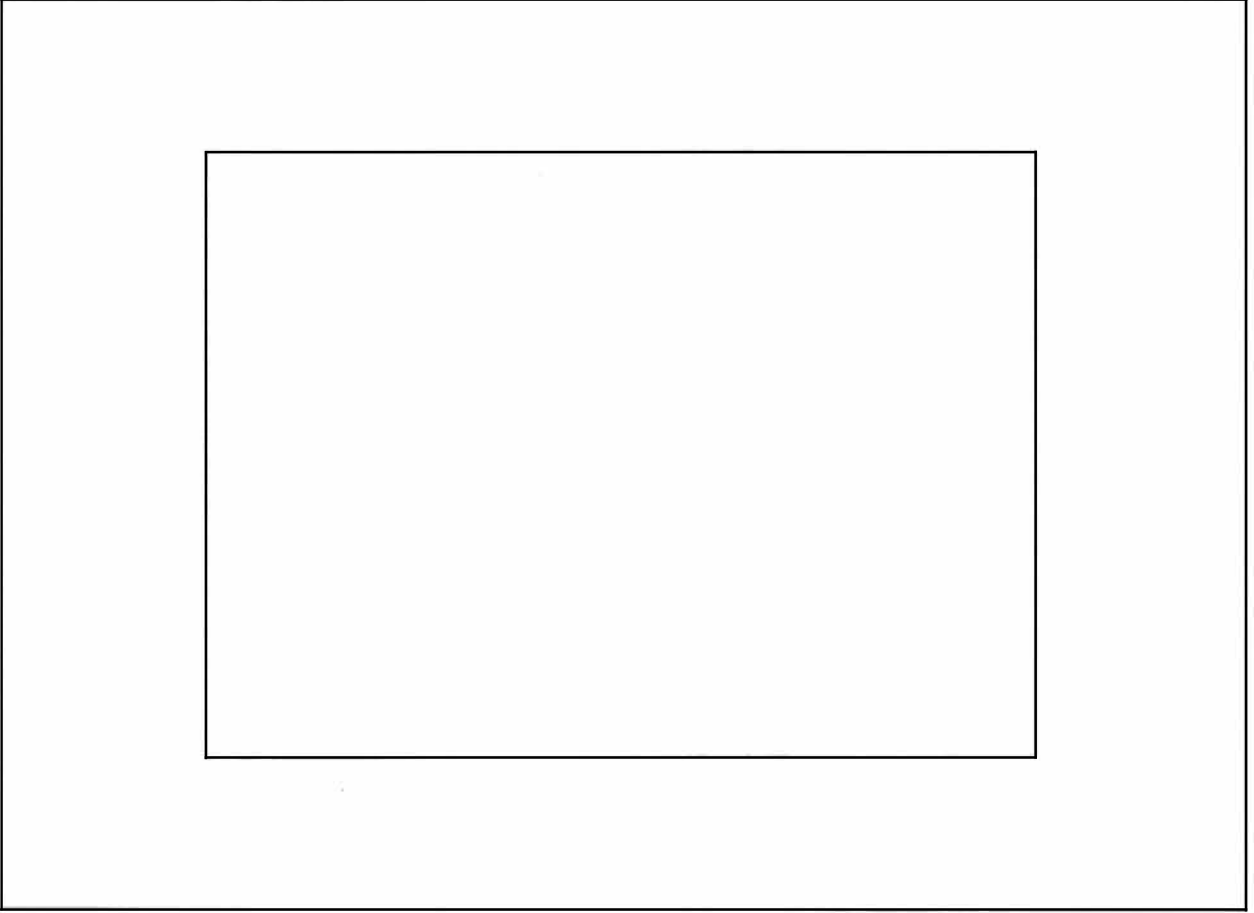
Tuna'nın annesi, babasını ve ağabeyini odaya çağırdı ve aynı şekilde hissedip hissetmediklerini sordu. Herkes aynı şekilde hissettiğini söyledi. Dedeleri öldüğünden beri her şeyin ne kadar çok değiştiği hakkında konuştular. Tuna'nın annesi, babasını kaybettiği için çok üzüldüğünü ve üzüntüsünü hissetmemek için daha çok çalıştığını şimdi fark ettiğini söyledi ama ailesine zarar vermek istememişti. Tuna'nın babası, büyükbabanın hatırası için onun resimlerinin, en sevdiği şakaların ve en sık söylediği sözlerin ve düzenlenen fuarlarda kazandığı ödüllerin olduğu bir kitap hazırlamalarını önerdi. Kitabı hazırlamak için birlikte çalıştılar. Zamanla Tuna'nın annesi, işten eve zamanında gelmeye ve onlar için aksam yemeklerini pişirmeye başladı. Tuna'nın üzüntüsünün yerini yeniden mutluluk almaya başlamıştı.

Polis arabası geldiğinde Berkay, yeni arkadaşlarıyla birlikte okul arkasındaki alanda takılıyordu. Berkay, esrar bulundurması nedeniyle tutuklanmıştı ve hâkim ailesine, aile danışmanlığına gitmeleri gerektiğini söyledi. Danışma oturumlarında, Berkay, anne ve babasına boşandıkları için ne kadar öfkeli olduğunu söyleyebildi. Ayrıca, taşındıktan sonra babasını bir daha göremeyeceğine ilişkin korkularını da anlattı. Danışmanın yardımıyla annesi ve babası, Berkay'ın duygularını dinledi ve öfkesini anladıklarını söylediler. Sonra Berkay'ın hafta sonları ve okul tatillerinde babasıyla görüşmesi için bir plan yaptılar. Berkay'ın depresyon duyguları azaldı ve davranışlarını yeniden gözden geçirmeye ve kendisine ve arkadaş ilişkilerine özen göstermeye başladı.

Bir gece Aylin ve kardeşi eve geldiklerinde, anneleri kanepede bayılmıştı ve onu ayıltamadılar. 112'yi aradılar ve annelerini ambulansla hastaneye götürdüler. O gece eve dönüş yolunda olan babalarına haber verdiler ve hastaneye çağırdılar. Hastanedeki sosyal hizmet uzmanı Aylin ve kardeşine, annelerinin alkol bağımlılığı tedavisine ihtiyacı olduğunu söyledi. Bu tedavinin bir parçası olarak, ailenin de hastanedeki danışma oturumlarına gelmeleri istenecekti. Bu oturumlarda, dördü birlikte, ailedeki iyi şeyler ve yolunda gitmeyen şeyler hakkında konuştular. Ailede farklı olmasını istedikleri konuları tartıştılar. Aylin'in babası işteki sorumluluklarını değiştirmek ve daha az seyahat edeceği bir göreve geçmek için patronuyla konuştu. Aylin'in annesi, alkolü bırakmayı kabul etti. Bu değişiklikler Aylin'in kardeşinin, aileyle birlikteyken daha fazla keyif almasını ve evde daha çok vakit geçirmeye başlamasını sağladı. Aylin de anne babasından daha fazla ilgi ve destek alabiliyordu ve artık eskisi kadar üzülmeyi hissetti.

yönergeler

Aşağıdaki kutunun ortasına ailenin bir resmini çiz. Her bir bireyi eşit aralıklarla yerleştir. İyi anlaşılan aile bireyleri arasına düz ve iyi geçinemeyen aile bireyleri arasına da pürüzlü çizgiler çiz. Bazen iyi geçinen ve bazı zamanlarda kötü geçinen bireyler arasına biraz düz, biraz pürüzlü çizgiler çiz.



Kutunun çerçevesine de ailenizi etkileyen olay ve koşulları yaz veya çiz. Bunlar, olumlu veya olumsuz olabilir; boşanma, işe ilişkin konular, yasal konular, parasal konular, sağlık sorunları veya ailenin dışındaki diğer kişilerle olan ilişkileri içerebilir.

Bunları tamamladıktan sonra, senin depresyon düzeyini etkileyen aile bireylerini, ilişkilerini veya dışsal konuları işaretle. En son olarak, işaretlediklerin içinde seni en çok etkileyenlere bir yıldız koy.

başka ne yapmalı?

Çizdiğin resme baktığında ilk izleniminin ne olduğunu anlat. Bu, sana nasıl hissettiriyor?

Yıldızla işaretlediğin konuların depresyonunu nasıl ve neden etkilediğini açıkla.

Daha az çökkün hissetmen için ailede nelerin değişmesini istediğini açıkla.

Bunlardan hangilerinin mümkün olduğunu ve hangilerinin mümkün olmadığını anlat.

Ailenle konuşarak bu konuların üstesinden gelebileceğinizi düşünüyor musun?

Ailenin olumlu düzenlemeler yapmasına, bir danışmanla görüşmenin nasıl yardımcı olabileceğini düşündüğünü anlat.

Bu etkinliği anne babanla veya ailenin başka bir bireyiyle paylaş. Ailede olumlu değişiklikler yapmak için birlikte nasıl çalışabileceğiniz hakkında konuşun.

bilmen gerekenler

Kendilerine zarar vermeyi düşünecek kadar çökkünlük hisseden insanların davranışlarının sonuçlarını düşünmesi güvende kalmalarını sağlayabilir. Yaşamak istemeyecek kadar çökkün hissediyor olabilirler, ancak kendilerine zarar veren bir davranışın da birçok olumsuz sonucu olacaktır. Kendine zarar vermenin sonuçlarını düşünmek, bunun iyi bir fikir olmadığını fark etmene yardımcı olabilir.

Merve, okulun arkasındaki evin yanında yalnız başına oturarak hayatının ne kadar değersiz olduğunu düşünüyordu. Artık burada olmasaydı, birilerinin onun yokluğunu fark edip edemeyeceğini merak etti. Belki kaybolsa, insanlar onu merak edebilirdi. Belki o zaman sonunda fark edilirdi. Ne kadar çok üzgün olduğunu düşünürken gözyaşlarını tutamadı.

Arkasında duyduğu bir ses onu korkuttu. Gelen, ikinci sınıftan beri yan komşuları olan arkadaşı Oğuz'du. Oğuz'la o kadar çok vakit geçirirlerdi ki bir arkadaşından çok, erkek kardeşi gibiydi. Oğuz, Merve'nin ağladığını gördü ve neyi olduğunu sordu. Merve, kendini ne kadar işe yaramaz hissettiğini ve hayatının ne kadar boş ve değersiz olduğunu düşündüğünü anlattı.

Oğuz şaşırmıştı. Merve, eğer şu an yaşamıyor olsaydı neler olacağını fark etmemiş miydi? Oğuz onsuz ne yapardı? Birkaç dakika bile olsa onunla her gün görüşüyorlardı. Onu, Merve kadar yakından tanıyan ve kabul eden başka kimsenin olmadığını söyledi. Merve kadar güvendiği başka kimse yoktu. O olmasa çok yalnız olurdu.

Ailesinin durumu ne olurdu? Gitmiş olsaydı, ailesi çok üzülürdü. Kız kardeşinin, Merve ona göz kulak olamadığı için, okuldan sonra yalnız kalması gerekirdi. Ya ona bir şey olursa ne olurdu? Merve kendine zarar verirse onu nasıl etkilerdi? Ve Merve'ye "küçük çiçeğim" diye seslenen büyükannesi, Merve gittiğinde yaşama isteğini kaybedebilirdi.

Merve'nin kedisi Lokum dahi geceleri onun ayaklarının dibinde uyumayı özleyecekti. Ya Lokum Merve'yi ararken kaybolur ya da ona bir araba çarparsa? Peki ya Şengül

teyze? Şengül teyze evde olmadığı için, Merve, yaz boyunca her hafta onun çiçeklerini sulamıştı. O, Merve olmadan ne yapardı?

Peki, ilerde bir çocuk doktoru olamadığında Merve'nin yardım edebileceği tüm çocuklara ne olacaktı? Merve, bazı çocukluk dönemi hastalıkları için çareler bulabilir ve çok fazla hayat kurtarabilirdi, ancak yaşamaya devam etmezse bunlar asla olmayacaktı.

Oğuz devam ediyordu fakat Merve, ondan durmasını istedi. Bu sonuçları düşünmediğini, sadece ne kadar kötü hissettiğini söyledi. Kendine zarar vererek etrafındaki diğer insanlara da zarar vereceğini düşünmemişti. Bunları dikkate alınca belki de hayatın tümüyle acı verici olmadığını düşünmeye başladı.

yönergeler

Aşağıdaki cümlelerin boşluklarına adını yaz ve seni tanıyan iki kişiden, seninle ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamalarını iste. Bir yol olarak soruları sorabilir ve yanıtları kaydedebilirsin veya bu sayfanın bir kopyasını alabilir ve soruları kendilerinin yanıtlamaları için onlara verebilirsin.

Şimdiye kadar _____ ile yaşadığın en iyi zamanlardan biri ne zamandı?

_____’nin en çok hangi özelliklerine değer verirsin?

Neden _____ senin için önemlidir?

_____ hayatından çıksaydı nasıl hissederdin?

_____ yaptığı nelerle dünya daha iyi bir yer durumuna geliyor?

Hayatında _____’nin önemli bir yeri olduğunu bildiğin başka kimler var?

başka ne yapmalı?

Hayatlarının önemsiz olduğunu düşünen insanlar, kendileri de dâhil olmak üzere dünyadaki her insanın evrende önemli bir rol oynadığını fark edemeyebilir. Önemsediğin birinin artık yaşamak için herhangi bir neden görmediğini düşün. O kişiye, hayatta olmamasının sonuçlarının neler olacağını anlatan bir mektup yaz.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Şimdiye kadar yaşıyor veya ölmüş olmanın kimsenin yaşamında etki etmediğini hissettiğin bir dönem içinde olduysan, o dönem, düşündüklerini ve hissettiklerini burada anlat.

Kendine, eğer artık yaşamıyor olsaydın bunun sonuçlarının neler olabileceğini anlatan bir mektup yaz. Bu mektubu kendini çok önemseydiğini dikkate alarak yaz.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Yaşamak istemiyorsan, duygularını annen baban, öğretmenlerinden biri, bir danışman ya da diğer sorumlu bir yetişkinle paylaşman önemlidir. Bu kitabı şimdi bir kenara koy ve duygu ve düşüncelerini paylaşabileceğin birini bul.

bilmen gerekenler

Bazen insanların çökkünlük duyguları çok ağırlaşabilir ve bu duygular dayanılmaz gibi gelebilir. Depresyon bunaltıcı bir hâl aldığında, bireyler öylesine yorgun ve üzgün hissedebilir ki yaşamaya devam etmek istemeyebilirler. Bazen doğru düşünemezler ve kendilerine zarar verme veya intihar girişiminde bulunurlar. Eğer bu kadar güçlü olan hislerin varsa etrafındaki güvendiğin, sevdiğin kişilere nasıl hissettiğini anlatarak kendini güvende tutman çok önemlidir.

Üzüntü, içimize atıp paylaşmadığımızda daima daha büyük hissedilir. Kendine zarar vermeyi düşünecek kadar çok çökkün hissediyorsan güvendiğin biriyle duygularını paylaşman önemlidir. Bu, çökkünlük duygularını azaltmana ve paylaştığın kişinin sana yardım etmesi veya senin için yardım arayabilmesi için farkındalık kazanmasına olanak sağlayacaktır.

İnsanlar depresyondayken bazen kendilerini çok yalnız hissederler ve kimsenin kendilerini önemsemediğini düşünebilirler. Bunun doğru olma olasılığı çok düşüktür. Çökkünlük duyguları, yardım etmek için bekleyen insanları görmeyi engelleyecek kadar çok olabilir.

Çevrende sana yardım edebilecek insanlar olabilir, ancak senin nasıl hissettiğini bilmezlerse sana yardım da edemezler. Bazen insanlar yıkıcı veya saldırgan davranarak nasıl hissettikleri hakkında ipucu verirler. Fakat ipuçları her zaman yeterli değildir. Kendine zarar verebilecek kadar sıkıntılı ve çökün hissedersen, birine doğrudan söylemen çok önemlidir.

yönergeler

Aşağıdaki başlıkların yanına, yaşamında kendine zarar verebilecek kadar sıkıntılı ve çökün hissedersen bunu söyleyebileceğin kişilerin isimlerini yaz.

Anne - Baba _____

Arkadaş _____

Komşu _____

Öğretmen _____

Takım koçu _____

Akraba _____

Doktor _____

Danışman _____

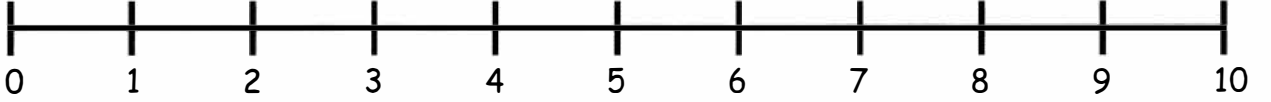
Diğer _____

Bu kişiyle konuşurken kullanabileceğin cümleleri yaz. Ne hissettiğini ve seni korkutan şeyi söyle. Kendine zarar vermeyi düşünüyorsan, bunu mutlaka söyle. Bunu söylemenin doğru ya da yanlış yolu yoktur. Sadece açık ve samimi şekilde paylaş.

başka ne yapmalı?

Depresyondayken deneyimlediğin en kötü duyguları anlat. Bunları hangi zamanlarda yaşadığını ve ne kadar sürdüklerini anlat.

Şu anki çökkünlük duygularını kendine zarar verme eğilimine göre değerlendir.



Emin olarak söyleyebilirim
ki kendime zarar verecek
gibi hissetmiyorum.

Korkarım ki
kendime zarar
verebilirim.

Eğer değerlendirmen sıfırın (0) üzerindeyse, bu duyguları mümkün olan en kısa sürede biriyle paylaşmayı planla. Kiminle ve ne zaman paylaşacağını düşün ve buraya yaz.

Duygularını kelimelerle ifade etmekte zorlanıyorsan, paylaşacağın kişiye bu alıştırmada yazdıklarını gösterebilirsin.

Sessizce otur ve gözlerini bir süreliğine kapat. Seçtiğin kişiyle hislerini paylaşırken kendini hayal et. O kişiden senin güvende olduğundan emin olması için yardım etmesini iste. Bunu söylediğinde hissettiğin rahatlama ve güvence duygusunu hayal et.

Hislerini paylaştıktan sonra, ne olduğunu tanımla.

İlk boşluğa adını yaz. Ardından, hislerini paylaştığın kişiden aşağıdaki ifadeyi doldurmasını ve altını imzalamasını iste.

Sen, _____, bana kendini çok mutsuz hissettiğini ve kendine zarar vermekten korktuğunu söyledin. Seni önemsiyorum ve bunun olmasına izin vermeyeceğim. Seni güvende tutmak için önlemler alacağım;_____.

İmza_____

Şimdiye kadar kendine zarar verebileceğini hissettiğin bir dönem olduysa veya şimdi böyle düşünüyorsan, bu kitaptaki 35 ile 40 arasındaki etkinlikleri okuyup tamamladığından emin ol. En iyi yol, bu etkinliklerde yazdıklarını bir yetişkinle paylaşman veya bu etkinlikleri bir yetişkinle birlikte yapman olacaktır.

bilmen gerekenler

İnsanlar depresyundayken her zaman net ve doğru düşünemezler. Doğru düşünemediğinde, kendine gerektiği şekilde bakamayabilirsin de. İyi hissettiğin sırada bir acil durum planı hazırlamak, kendini doğru düşünemediğin zamanlarda güvende tutmak için etkili bir yoldur.

Cansu'nun okulundaki psikolojik danışmanı acil durumlarda neler yapılabileceğine ilişkin bir konuşma yapıyordu. Evde, okulda ve arabada karşılaşılabileceğimiz fiziksel acil durumların nasıl ele alınması gerektiğine yönelik bilgiler verdi. Belirli durumlar için temel ilk yardımları öğretti ve “duygusal krizler” hakkında konuşmaya geçti. İnsanların duygusal olarak çok üzgün olduklarında, güvenli bir şekilde davranacak kadar doğru düşünemeyebileceklerini açıkladı. Yoğun çökkünlük hissi yaşayan insanların, kendilerini daha iyi hissettikleri veya açık ve doğru düşünebildikleri bir zamanda, kesinlikle yapmayacakları kendilerine zarar verebilecek davranışları bile yapabileceklerini söyledi. Bu gibi durumlar için acil durum planı yapmanın insanların kendi güvenliğini sağlamasına yardımcı olabileceğini açıkladı.

Ertesi gün Cansu psikolojik danışmanı ile konuştu; kendisini zaman zaman çok çökkün hissettiğini ve kendisi için duygusal kriz acil durum planı hazırlamak istediğini söyledi. Psikolojik danışmanı ona, depresyondan çıkmasına yardımcı olabileceğini düşündüğü her şeyin ve kendini çok çökkün hissettiğinde ona yardımcı olabilecek tüm insanların bir listesini yapmasını söyledi. Sonrasında birlikte Cansu'nun hazırladığı listelere baktılar ve aşağıdaki planı yaptılar:

Cansu'nun Duygusal Acil Durum Planı

1. Adım: Şu anda beni üzen şeyleri düşünmeyi bırakmalıyım. Dikkatimi beni iyi hissettiren bir şeye odaklamalıyım.
2. Adım: Birkaç derin nefes alarak rahatça düşünebilirim.

3. Adım: Düşünebildiğim her şeyle ilgili hayatımdaki iyi şeylerin bir listesini yapmalıyım.
4. Adım: Geçmişte başa çıktığım zor durumları hatırlamalıyım.
5. Adım: Kendime bu duygunun geçici olduğunu ve gerçekten geçeceğini hatırlatmalıyım.
6. Adım: Annemle, en yakın arkadaşım Gonca, Seher teyzem veya psikolojik danışmanımla konuşmalıyım ve onlara nasıl hissettiğimi söylemeliyim.

Cansu, planından dört kopya hazırladı. Birini okuldaki dolabına, birini cüzdanına, birini odasındaki masanın çekmecesine koydu ve birini de annesine verdi. Planı hazırlandıktan sonra Cansu, depresyondayken geçirdiği zor zamanlarda kendisine zarar verebilecek bir şey yapmayacağı konusunda daha güvende hissediyordu.

yönergeler

Cansu'nun acil durum plan sürecini örnek alarak, depresyondan çıkmaya yardımcı olacağını düşündüğün her şeyi ve kendini çok çökkün hissettiğinde sana yardımcı olabilecek tüm insanların bir listesini yap. Aşağıya kendi duygusal acil durum planını yaz. İhtiyacın olduğu kadar çok kopya çoğalt ve gerek duyduğunda erişebileceğin yerlere koy.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery. There is no handwriting or other markings on the page.

başka ne yapmalı?

Şimdiye kadar hiç açık ve doğru düşünemeyecek kadar kendini çökkün hissettin mi? Bunun nasıl bir şey olduğunu ve bu durumda neler olduğunu açıkla.

Kendine dair neler bildiğini ve hayatındaki olayların seni nasıl etkilediğini düşün. Duygusal bir acil durum planında senin için yararlı olabileceğini düşündüğün her durumu yaz.

Önceki soruya verdiğin yanıtı güvendiğin biriyle paylaş. Bu durumlardan herhangi birinin olması durumunda nasıl davranacağın hakkında konuşun. Sonrasında, acil durum planını paylaşabileceğin en az iki kişi daha seç. Adlarını buraya yaz ve onları neden seçtiğini açıkla.

Bir süre sessizce otur ve gözlerini kapat. Kendini, çok çökkün hissettiğin bir anda hayal et. O anda kendini acil durum planını uygularken ve daha önce belirlediğin adımları tek tek gerçekleştirirken düşün. Planını kullanmanın sana verdiği rahatlama ve yararı gözünde canlandır. Kendini daha iyi hissettiğini hayal et.

bilmen gerekenler

Sözleşme, iki taraf arasında veya kendinle yaptığın resmî bir anlaşma veya kendine verdiğin söz olarak düşünülebilir. Bir sözleşme imzaladığında, her koşulda söz verdiğin durumun şartlarını ve üzerine düşeni yerine getirmeyi kabul etmiş olursun. Kendinize zarar vermeyeceğini bildiren bir sözleşme imzalamak, çok çökkün hissetsen bile kendini güvence altına alan bir anlaşmadır.

Hakan, psikologu Müjgan Hanım'a ne kadar çökkün hissettiğini anlatıyordu. Çok çökkün olduğunu ve hayatına son vermeyi düşünecek kadar kötü hissettiğini söyledi. Artık sorunlarıyla yüzleşecek kadar enerjisi yoktu.

Müjgan Hanım, kendisine zarar verme düşüncesini sorguladı; kendine gerçekten zarar verip veremeyeceğini ya da bunu gerçekten yapmayacağı ancak sadece düşündüğü bir durum olup olmadığını sordu. Hakan, emin değildi. Sadece kendisini çok kötü hissettiğini ve artık yaşamak istemediğini biliyordu.

Müjgan Hanım, Hakan'ın güvende ve hayatta kalacağına ilişkin bir sözleşme yapması gerektiğini söyledi. Yaşamındaki her şeyin daha iyi olacağını, çökkünlük duygularının azalacağını ve şu an inanmasa bile Hakan'ın bu zor sürece dayanabileceğini biliyordu. Hakan'ın önümüzdeki yirmi dört saat boyunca kendisine zarar vermeyeceğine ilişkin söz verip veremeyeceğini sordu. Hakan, bunu düşündü ve söz verebileceğini söyledi. Ertesi güne kadar bunu yapabiliirdi. Müjgan Hanım, sözünü yazılı olarak almak istediğini söyledi. Hakan'dan, önümüzdeki yirmi dört saat içinde kendine zarar vermek için hiçbir şey yapmayacağını belirten bir sözleşme yazmasını ve imzalamasını istedi. Hakan'ın yazdıkları şunlar:

Ben, Hakan Yılmaz, bu sözleşmeyi yazdığım andan itibaren yirmi dört saat boyunca hiçbir şekilde kendime zarar verecek bir şey yapmayacağıma söz veriyorum.

Kendime zarar verecek bir şey yapacağımı hissedersen, babamı, annemi ya da psikologumu arayacağım ve onlara nasıl hissettiğimi söyleyeceğim ve onlardan yardım isteyeceğim.

Bu sözümlü tutacağıma ve bu sözleşmeyi bozmayacağıma ilişkin söz veriyorum.

Kendime zarar vermeyeceğıme söz veriyorum.

Önce Hakan sözleşmeye tarih attı ve sonrasında Hakan ve Müjgan Hanım sözleşmeyi imzaladılar. Müjgan Hanım, sözleşmenin bir kopyasını kendisi için ve bir diğerini Hakan için hazırladı, diğer bir kopyayı da Hakan'ın ailesi için ayırdı. Hakan'a önümüzdeki yirmi dört saat boyunca kendisi için güvenli olacak etkinlikleri belirlemesini söyledi. Ona yalnız olmaktan ziyade başkaları ile birlikte olmasını önerdi. Yirmi dört saatlik süre dolduğunda başka bir sözleşme yazacaklarını söyledi. Hakan kabul etti. Sözleşme yazmış ve imzalamış olmanın kendisini daha iyi hissettirdiğini ve kendine zarar vermeyeceğine ilişkin daha emin olduğunu fark etti.

yönergeler

Şu anda herhangi bir şekilde kendine zarar verme tehlikesini hissediyorsan, bunu derhâl birine söylemen önemli. Bu çalışma kitabını bırak ve sorumlu bir yetişkin bul ve o kişiye nasıl hissettiğini söyle. Ardından, bu etkinliği paylaş ve önümüzdeki yirmi dört saat boyunca veya daha uzun bir süre kendine zarar vermeyeceğine ilişkin güvence veren bir sözleşme yaz.

ÖNEMLİ NOT

Bu sözleşmeyi yapmayı kabul etmiyorsan, durumunu ve hislerini güvenilir bir yetişkine söylemelisin. Yalnızsan, sorumlu bir yetişkin bulman veya telefonla araman ve kendini nasıl hissettiğini söylemen gerekmektedir. Eğer kimseye ulaşamıyorsan, 112'yi ara veya sana en yakın hastanenin acil servisine git.

Şu anda kendine zarar verme riski hissetmiyorsan, bu riski hissettiğin bir zamanda kendini güvende tutmak için gerekli tüm önlemleri alacağını belirten bir sözleşme yaz.

başka ne yapmalı?

Kendi sözcüklerinle, bir sözleşmenin ne anlama geldiğini anlat.

Sana bir söz verdikten veya bir sözleşmeyi kabul ettikten sonra gereğini yerine getirmeyen biri olmuş muydu? Bunun nasıl olduğunu ve sana nasıl hissettirdiğini açıkla.

İnsanlar hayatlarında bir takım önemli sözler verirler. Bir arkadaşına yardım etmek, takımda yer almak, kendilerine duyulan güveni korumak, işe girmek, evlenmek gibi konularda söz verebilirler veya anlaşmalar yapabilirler. Verdiğin sözleri yerine getirmenin neden önemli olduğunu açıkla.

Kendini güvende tutmak için verdiğin sözü tutmanın neden önemli olduğunu açıkla.

Hayatının her gününde kendini güvende tutmak için bir söz vermiş olmak önemlidir. Çok mutsuz hissediyorsan ve şu anda bir şeylerin daha iyi olacağını düşünemeyecek durumdaysan, kendine, herhangi bir şekilde zarar vermeyeceğine ilişkin söz vermek önemlidir. Böylece en zor zamanları atlatacaksın ve çökkünlük duyguların ortadan kalktığında hayatının tadını çıkarabileceksin.

bilmen gerekenler

Kendine zarar vermeyi düşünebilecek kadar kendini kötü hissettiğinde gidebileceğin birçok yer ve haftanın yedi günü 24 saat sana yardım etmeye hazır insanlar vardır. Nerede yaşıyor olursan ol, her yerleşim bölgesinde bu durumdaki insanlara ücretsiz hizmetler sunan merkezler vardır. Bu tür bir yardımı; yaşın, ırkın, dinin, cinsiyetin veya durumun ne olursa olsun kullanabilirsin. Yaşadığın bölgedeki bu özel kaynakları bilmek seni güvende tutmaya yardımcı olabilir.

Aşağıda, kendine zarar verebilecek olmaktan korktuğun zamanlarda sana yardımcı olabilecek hizmetler yer almakta:

112 : Türkiye'nin her yerinde, telefonda 112'yi aramak seni en yakın acil servis birimine bağlar. Telefona yanıt veren kişiler, görüşmenizden birkaç dakika sonra sana yardım etmeye hazırdır.

Telefon hatları: Bir telefon krizi hattını aradığında, seni dinlemek ve sana yardım etmek üzere eğitilmiş birine düşüncelerini ve duygularını ifade etme şansına sahip olursun. Telefonda danışman, anlattıklarını ve yaşadığın zorluğu nesnel bir kulakla dinleyecek şekilde eğitim almıştır. Ayrıca, sana güvende kalman için gereken yardımı vermeyi bilen kişilerdir. Çoğu zaman, ek yardım veya kaynaklar için gidebileceğin bir yer önerirler. Bazı insanlar, yaşamlarında tanıdıkları biri olmadığı için bir telefon danışmanı ile daha rahat bir şekilde paylaşımda bulunabilirler. Ayrıca, gizlilik ilkeleri ile hakları korunur ve durumlarından utanmak durumunda olmazlar.

Hastanelerin acil servisleri: Tüm hastaneler kendilerine zarar veren veya kendilerine zarar verme riski taşıyan kişilere, kim oldukları ve hizmet ücretini ödeyip ödeyeceklerine bakmaksızın, yardım etmeye kanunen zorunludur. Yardıma ihtiyacın olduğunda veya kendine zarar verebileceğini düşündüğünde, en yakın hastanenin acil servisine gidebilirsin; orada seninle ilgilenilecektir. En yakın hastanenin nerede olduğunu bilmiyorsan, bu konuda bilgi almak için 112'yi arayabilirsin. Yolculuktaysan veya evinden uzakta bir yerdeysen, yine de hizmet alma hakkına sahipsin.

yönergeler

Telefon rehberini kullanarak veya bir yetişkinden yardım isteyerek internet araştırması yaparak aşağıdaki **Yardım Hatlarının** telefon numaralarını ve gerekli bilgilerini bulun.

	Yardım Hatları	
Acil Yardım: 112		
İtfaiye: _____		
Polis: _____		

Bu kartın bir kopyasını yap ve evinizdeki telefonun yakınına koy veya bu numaraları cep telefonuna kaydet. Bir kopyasını da ihtiyacın olduğıunda ulaşabilmen için cüzdanında veya başka uygun bir yerde sakla. Böylece ihtiyacın olduğıunda kullanabilirsin.

başka ne yapmalı?

Toplumun bireyleri için acil hizmetler sağlanması, seninki de dâhil olmak üzere her bir yaşama değer verildiği gerçeğini yansıtıyor. Bazen kimsenin umurunda değilmişsin gibi hissedebilirsin, ancak gerçekte pek çok insan seni önemsiyor. Yabancı birine gülümsediğin veya tanımadığın birine yer verdiğin hiç oldu mu? Başka insanlara verdiğin önemi gösteren davranışlarını açıkla.

Bir başkası için ayırdığın her zaman diliminde dünyadaki iyiliğe katkıda bulunmuş olursun. Önemsenmeyi ve yardım almayı sen de hak ediyorsun. Bu nedenle, daha önce hiç tanışmadığın insanlar senin güvende olman için çalışıyorlar. Başkalarına yardım etmek istedikleri için bu işi yapıyorlar. İhtiyaç duyduğunda acil servislerden hangisini ilk olarak arayacağını söyle.

Bazı insanlar için yardıma başvurmak zordur. Fakat bir kez yaptıklarında genellikle rahatlarlar. Bunun nedenleri üzerine düşüncelerini anlat.

bilmen gerekenler

Depresyondayken deneyimlediğimiz en kötü hisler bile iyileşir, ancak bazen insanlar bu gerçeği unutup o anda yaşadıkları acıya odaklanırlar. Böyle olduğunda yaşanan durum, öyle olmadığı hâlde, umutsuz görünebilir. Umut etmenin gücünü kullanarak çökkünlük duygusunun ağırlığı altında ezilmekten korunabilirsin.

Taner, neredeyse bir yıldır çökkünlük duyguları ile uğraşıyordu. Genellikle duygularını oldukça iyi yönetebilirdi, ancak geçen hafta kendini kaybettiğini hissetti. Babası bir trafik kazasında yaralandı ve hastanede yoğun bakım ünitesinde kaldı. Taner, babasının ölmesinden çok korkmuştu. Her gün babasını ziyarete gitti, ancak babası rahatça yemek yiyemediği ve yeterince uyuyamadığı için üzüldü. Üç gün okula gidememişti, bu süreçte, geçebilmek için iyi notlara ihtiyaç duyduğu iki dersin önemli sınavlarını kaçırmıştı. Taner, kendini çok yorgun hissediyordu ve üzüntüsü o kadar büyüktü ki buna daha fazla katlanacak gücünün olmadığını düşünüyordu.

Taner, çok kötü hissettiği gün yeniden hastaneye gitti. Bu sefer büyükannesi de oradaydı. Oğlunun elini tutarak, babasının yatağının yanında oturuyordu. Yüzünde sevecen bir gülümseme vardı. Taner, diğer koltuğa oturdu, kendini bitkin ve boğuluyormuş gibi hissediyordu. Büyükannesi yüzündeki derin üzüntüyü gördü ve iyi olup olmadığını sordu. Taner, iyi olmadığını, kendini çok çökkün hissettiğini söyledi. Babası ölebilirdi ve kendi de okuldan ayrılıp sonsuza dek depresyonda kalacaktı. Büyükannesi yanına geldi ve ona sarıldı. Şaşırtıcı derecede güçlü hissediyordu.

“Taner” dedi, “Çok üzgün olduğumuzda iyi duygular hissedemeyiz. Ama sen acına çok fazla odaklanmışsın, umudunu kaybettin. Babanın bunu atlatacağına ilişkin büyük bir umut var. Kazadan önce bir sağlık sorunu yoktu, kalbi güçlü ve yaşama isteği de çoktu. Durumu her geçen gün biraz daha iyiye gidiyor. Bu beklenmedik bir durum, bu durumu öğretmenlerine açıkladığında anlayışla karşılayacaklarını düşünüyorum. Senin yeniden sınava girmene veya notlarını telafi edebilmen için ek ödevler yapmana izin

verebilirler. Çökkünlük duygularının da geçici olacağına inanıyorum. Tıpkı diğer zorlukları atlattığın gibi bu sorunu çözecek güce sahipsin, yakında kendini daha iyi hissedeceksin.”

Taner, büyükannesini dinledi. Söyledikleri mantıklı geldi. Çökkünlük duygularına çok fazla odaklandığı için umudunu yitirmişti. Artık şu an hissettiği gibi kötü hissetmesine gerek olmadığını fark etti. Artık her şeyin yoluna gireceğine ilişkin daha çok umudu vardı.

yönergeler

Aşağıdaki durumlarda bulunan çocukların her biri ağır çökkünlük duyguları yaşıyor. Onları, derin üzüntülerinden kurtarabilecek, durumlarına ilişkin bir umut ifadesi yaz.







başka ne yapmalı?

İnsanların bazen umut yerine depresif duygularına odaklanmaları hakkında ne düşünüdüğünü anlat.

“En karanlık an, şafağın sökmesine en yakın andır.” ifadesinin ne anlama geldiğini açıkla.

Geçmişte umudunu kaybettiğin bir durumu anlat. Sonrasında ne olduğunu söyle. Beklediğin en kötü şey oldu mu? Yaşama devam ettin mi? İşler daha iyiye mi gitti?

Şu an çökkünlük hissetmene neden olan yaşamındaki durumları açıkla. Her biri için gerçekçi bir umut ifadesi yaz.

Lisa M. Schab, LCSW, Chicago'da özel bir danışmanlık merkezinde çalışan lisanslı klinik sosyal çalışmacıdır. *Chicago Parent* dergisinde, ebeveynlik köşesinde her ay yazılar yazmaktadır ve çocuklara ve yetişkinlere yönelik kendine yardım ve çalışma ile ilgili sekiz kitabın yazarıdır. Schab, halka ve uzman uygulamacılara kişisel gelişim ve gevşeme terapisi seminerleri vermektedir. Lisans eğitimini Northwestern Üniversitesinden; klinik sosyal çalışmacı derecesini ise Loloya Üniversitesinden almıştır.

